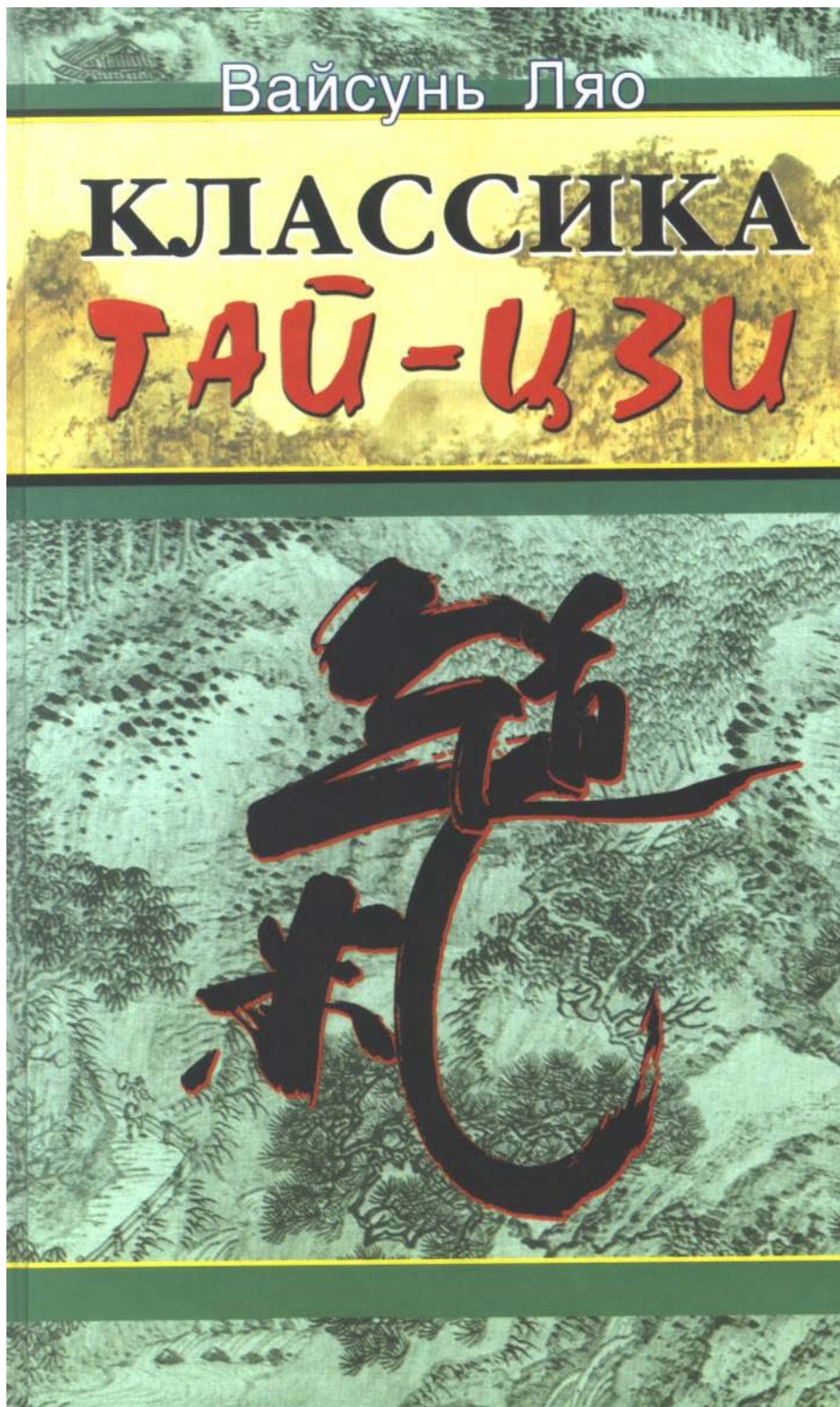


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



T'AI CHI CLASSICS

Waysun Liao

Illustrated by the author

SHAMBHALA

Boston & London

2000

Вайсунь Ляо

КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗУ

Москва 2003

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1 ИСТОРИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ	6
СУЩНОСТЬ ТАЙ-ЦЗИ	6
СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ТАЙ-ЦЗИ	8
ГЛАВА 2 ЦИ ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ ТАЙ-ЦЗИ	11
НАРАЩИВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЦИ	12
МЕДИТАЦИЯ	12
МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ	12
УСИЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИ В ЦЗИН	12
ТЕХНИКА УСИЛЕННОГО ДЫХАНИЯ	13
ТРАНСФОРМАЦИЯ ЦИ В ЦЗИН	14
КАК ДОБИТЬСЯ ОБОСТРЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ ЦИ?	15
ПРАКТИКА РАССЛАБЛЕНИЯ ШУНЬ	16
КОНТРОЛЬ НАД ДЫХАНИЕМ	17
ПРАКТИКА КООРДИНАЦИИ	21
МЕДИТАЦИЯ И ВООБРАЖЕНИЕ	22
ПРАКТИКА МЕДИТАТИВНОЙ ФОРМЫ ТАЙ-ЦЗИ	23
ПАРНАЯ ПРАКТИКА	23
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	24
ГЛАВА 3 ЦЗИН РАЗВИТИЕ И ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ	24
БАРАБАННЫЙ БОЙ И ВИБРАЦИЯ ЦИ	25
ТЕОРИЯ ДВИЖЕНИЯ ИНЬ/ЯН	26
РОЛЬ РАЗУМА	27
ПЕРЕДАЧА (ПРОЕКЦИЯ) ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ	29
ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ОТРАЖЕНИЯ	29
ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ОТКАТА	29
ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ДАВЛЕНИЯ	30
ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ТОЛКАНИЯ	31
ПАРНАЯ ПРАКТИКА ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ	32
ПАРНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ ОТРАЖЕНИЯ	32
ПАРНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ ОТКАТА	32
ПАРНАЯ ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИХ ФОРМ:	32
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ	33
ПОДГОТОВКА	33
ПРИМЕНЕНИЕ: ОСОБЫЕ ФОРМЫ ЦЗИН	34
ШЕСТНАДЦАТЬ ШАГОВ И ЧЕТЫРЕ ТАЙНЫХ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ	39
ШЕСТНАДЦАТЬ ШАГОВ ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ	39
ЧЕТЫРЕ ТАЙНЫХ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
ГЛАВА 4 КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗИ I ТРАКТАТ МАСТЕРА ЧЖАН САНЬФЭНА (ОК. 1200 Г. Н. Э.)	40
ГЛАВА 5 КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗИ II ТРАКТАТ МАСТЕРА ВОН ЦЗЯН-Ю (ОК. 1600 Н. Э.)	43

ГЛАВА 7 МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ

52

ПЯТЬ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ И ВОСЕМЬ ИСТИН ТАЙ-ЦЗИ

52

Пять добродетелей тай-цзи

52

Восемь истин тай-цзи

52

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ПРАКТИКИ ТАЙ-ЦЗИ

52

МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ: ФОРМА

53

Предварительная форма

53

Начальная форма

53

Верхняя и нижняя формы

54

Правосторонняя форма «удержания шара тай-цзи»

55

Форма «продвижения и вращения шара тай-цзи»

55

Левосторонняя форма «удержания шара тай-цзи»

56

Форма «отражения»

56

Форма «отката»

57

Форма «давления»

58

Форма «толкания»

58

Форма «длинной ладони» и «короткой ладони»

59

Форма «одионого кнута»

59

Форма «стойки поднятых рук»

60

Форма «наклона вперед»

61

Форма «журавля, расправляющего крылья»

61

Форма «чистки колена и шага с разворотом»

62

Форма «игры багуа»

63

Форма «чистки колена и шага с разворотом»

63

Форма «чистки колена и шага с разворотом»

64

Форма «отклонения вниз»

64

Форма «отражения»

65

Форма «удара кулаком»

65

Форма «мнимого приближения»

65

Форма «скрещенных рук»

66

Правосторонняя внутренняя форма «ведения тигра»

67

Левосторонняя внутренняя форма «ведения тигра»

67

От формы «ведения тигра» к форме «горы»

67

Диагональная форма «отката»

68

Диагональная форма «давления»

68

Диагональная форма «толкания»

68

Диагональные формы «длинной руки» и «короткой руки»

69

Диагональная форма «одионого кнута»

69

Форма «кулака под локтем»

70

Формы «шага назад» и «отражающей обезьяны»

70

Форма «полета под углом»

71

Форма «облачных рук»

71

Форма «одионого кнута»

72

Форма «змеи, ползущей вниз»

72

Правосторонняя форма «золотого петушка на одной ноге»

73

Левосторонняя форма «золотого петушка на одной ноге»

73

Левосторонняя форма «независимой ноги»

74

Форма «разворота и удара пяткой»

74

Форма «чистки колена и шага с разворотом»

75

Форма «удара кулакам вниз» с подходом

75

Форма «отражения» с подходом

76

Форма «отката» с отходом назад

76

Стойка «давления» с подходом

76

Форма «толкания» с подходом

76

Форма «длинной и короткой руки»

77

Форма «одионого кнута»

77

ФОРМА «БЛАГОРОДНОЙ ДАМЫ, РАБОТАЮЩЕЙ С ЧЕЛНОКОМ» (НАЧАЛО)	77
ФОРМА «БЛАГОРОДНОЙ ДАМЫ, РАБОТАЮЩЕЙ С ЧЕЛНОКОМ» (ЗАВЕРШЕНИЕ)	78
ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ОТРАЖЕНИЯ»	79
ФОРМА «ОТСТУПЛЕНИЯ ВЕРХОМ НА ТИГРЕ»	80
ФОРТА «КРУГОВОГО Р ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УДАРА НОГОЙ» (ФОРМА «ЛОТОСА НОГИ»)	81
ФОРМА «ВЫСТРЕЛА В ТИГРА ИЗ ЛУКА»	81
ФОРМА «РАЗВОРОТА И УДАРА ПРОТИВНИКА КУЛАКОМ»	81
ФОРМА «ВЕЕРА, ПОЯВЛЯЮЩЕГОСЯ ИЗ-ЗА СПИНЫ»	82
ФОРМА «ИСКУСНОГО ВОЗНИЦЫ»	82
ФОРМА «УДАРА ОППОНЕНТА КУЛАКАМИ» (ПРАВОСТОРОННЯЯ И ЛЕВОСТОРОННЯЯ СТОЙКИ)	82
ФОРМА «ПРИЛИПАЮЩИХ РУК»	83
ФОРМА «ВИДИМОГО ПРИБЛИЖЕНИЯ»	83
ФОРМА «ВРАЩЕНИЯ ВЕСЛОМ» (ПРАВОСТОРОННЯЯ И ЛЕВОСТОРОННЯЯ)	83
ФОРМА «СКРЕЩЕННЫХ РУК»	84
ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФОРМА КОМПЛЕКСА ТАЙ-ЦЗИ	85

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда люди, искушенные в этой сложной, утонченной, а порой и загадочной области, слышат вопрос о том, какой способ изучения искусства тай-цзи следует считать единственно верным, на их лицах появляется улыбка и они дают совет, который вряд ли можно считать исчерпывающим ответом: «Найдите опытного учителя».

Это указание, несомненно, порождает очередное уточнение: «Кого можно считать опытным учителем, и существуют ли такие люди в принципе?» В этом случае ответ вас обескуражит: «Прочтите хорошую книгу по тай-цзи».

В замешательстве вы, возможно, спросите: «Стоит ли мне прочесть все доступные руководства по тай-цзи, чтобы решить, является та или иная информация достоверной и какими качествами и навыками должен обладать искушенный инструктор?» На последний вопрос вы, скорее всего, вообще не получите никакого ответа.

Подобными вопросами задаются не только западные соискатели знаний, но и сами китайцы. К сожалению, однозначного подхода к решению этой проблемы не существует. Список литературы, как на английском, так и на китайском языках, весьма ограничен. Более того, в настоящее время наиболее известные инструкторы по тай-цзи далеко не самые знающие и искушенные в этом искусстве. Кроме

того, следует иметь в виду, что нередко самые опытные мастера не расположены делиться своими знаниями с кем попало.

Традиционно сокровенное знание передавалось либо в храме, либо в доме самого учителя, а процесс обучения подразумевал доверительные, если не сказать близкие, отношения между мастером и учеником. Последний приобщался к учению и постигал принципы тай-цзи, в основном внимая устным указаниям наставника, а не печатному слову. Таким образом, тай-цзи передавалось изустно от учителя к ученику, из поколения в поколение. В этом смысле оно традиционно было скорее народным искусством, чем методически структурированной системой знаний.

Первые попытки изложить сущность учения на бумаге были связаны с примитивным процессом книгопечатания при помощи деревянных клише и первобытного прессы. Подобный метод был дорогостоящим и занимал много времени. Поэтому знания, которые переносились на бумагу, были сжаты до предела. Кроме того, язык изложения нередко представлял собой своего рода тайнопись, а одно и то же слово употреблялось для обозначения множества понятий. И наконец, стремление известных мастеров монополизировать право на достоверность учения значительно сократило количество доступных текстов.

Совокупность изложенных выше факторов привела к тому, что в настоящее время мы располагаем лишь несколькими страницами ранних манускриптов, которые могут считаться истинным источником обучения и практики искусства тай-цзи. Эти тексты известны как «Классическое тай-цзи I, II, III», и о них часто говорят как о своего рода «Библии тай-цзи».

Поскольку эти трактаты написаны архаичным языком, с употреблением специфических технических терминов и своеобразных оборотов, многие попытки перевести их на современный английский или китайский породили различное их толкование. Книга, которую вы держите в руках, не только является новой интерпретацией классического наследия, но и содержит точные объяснения таких базовых понятий тай-цзи, как «ци», «цзинь», и связанного с ними процесса «вращения» внутренней энергии. Автор выражает надежду, что начинающий практик получит более четкое представление как о философских принципах искусства, так и способах его практического применения. В книгу также включены-сокращенные переводы трех основополагающих трактатов, сопровождаемых комментариями к каждому высказыванию, и переводы четырех коротких текстов, принадлежащих перу неизвестных мастеров: «Шестнадцать шагов для перемещения силы», «Четыре тайных метода перемещения силы» (см. конец главы 7), «Восемь истин тай-цзи» (см. начало главы 7). В главе 7 детально рассматривается медитативное движение тай-цзи.

История искусства тай-цзи насчитывает более четырех тысячелетий. При составлении этой книги я старался, по мере моих скромных возможностей, придерживаться традиционного стиля, для того чтобы данный текст постоянно напоминал ученикам о культурном наследии, являющемся неотъемлемой частью этого искусства.

Представленные в книге материалы основаны на легендах и иных произведениях китайского народного творчества, культурные традиции которого уходят в глубь тысячелетий. Следует отметить, что современная наука все еще не обладает эмпирическими доказательствами истинности либо ложности учения. Однако вполне вероятно, что в будущем древние теории докажут свою состоятельность, как это не раз случалось за последнее время. Так, новейшие достижения западной медицины в области практического применения акупунктуры в анестезиологии подтверждают основательность такого предположения.

Исторические сведения в этой книге представлены не традиционными генеалогическими таблицами или хронологией событий, а в виде обзора эволюции философской мысли в рамках культурного наследия. Специфические термины, встречающиеся на страницах книги, используются для обозначения как специальных, так и практических аспектов учения. Следовательно, они могут быть использованы учениками, достигшими

разных уровней знания.

Предложенный вниманию читателя труд не является исчерпывающим руководством и в основном представляет материал ознакомительного характера. Любая из обсуждаемых техник и специфических форм заслуживает отдельной книги. Ограниченный объем книги не позволил автору уделить внимание некоторым техникам, например практике Меча, Кинжала и Шеста.

Поэтому книгу следует рассматривать как справочник для начинающих и руководство для учеников продвинутого уровня. Несмотря на то что можно попытаться изучить медитативное движение по рисункам, начальные навыки по тай-цзи следует постигать под руководством опытного наставника. Если вы лишены такой возможности, то закажите видеофильм по адресу:

The Tai Chi Center
433 South Boulevard
Oak Park, IL 60302
USA

Итак, я адресую свою книгу новичкам, нуждающимся в справочном материале, и опытным людям, ищущим практические рекомендации на пути постижения.

ГЛАВА 1 ИСТОРИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ

СУЩНОСТЬ ТАЙ-ЦЗИ

Тай-цзи — это стиль жизни китайцев на протяжении тысячелетий. Для того чтобы получить наиболее полное представление об исторических корнях тай-цзи, рассмотрим три важнейших составляющих учения: 1) философскую основу; 2) боевой аспект; 3) преемственность учения из поколения в поколение.

Тем, кто проявляет искренний интерес к богатому наследию китайской культуры, и особенно тем, кто желает найти общий язык и понять людей, живущих в другом полушарии, необходимо получить представление о философии тай-цзи — образе мысли, который пронизывает всю историю развития восточной цивилизации. Наши современники имеют такую возможность благодаря бескорыстному служению представителей бесчисленных поколений носителей духа тай-цзи.

Прежде всего мы должны избавиться от предрассудков и ложных стереотипов. Люди, осознавая собственное несовершенство, ищут пути достижения идеала и стремятся к лучшей жизни. История знает немало примеров того, как вставшие на путь истины совершали ошибки, причиной которых были неверное понимание сущности и потенциала

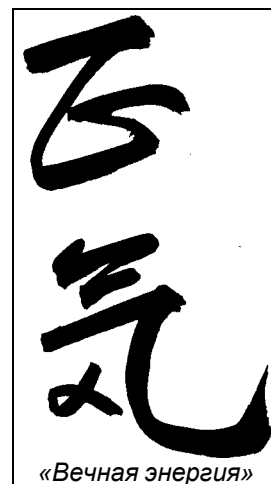
человеческого существования. Каждое поколение толковало этот потенциал по-своему: одни исходили из религиозных предпосылок, другие презирали или полностью отрицали ценность человеческой жизни. По мере того как развивались социальные и иерархические структуры, превращаясь постепенно в формы традиционного уклада, количество заблуждений росло. Эти фундаментальные ошибки, совершенные в процессе становления общества, начинают восприниматься как самостоятельная традиция, слепо следуя которой мы совершаем еще одну оплошность — начинаем воспринимать традиции безоговорочно.

Несмотря на то что мы живем в эру космических технологий, мотивация человеческой жизни и поныне остается загадкой. На фоне исторического прогресса цивилизации гуманитарные достижения представляются ничтожными. Эволюционные теории все еще остаются спорными; несмотря на очевидные свидетельства технического прогресса, мы устремляем свой взгляд в бесконечное небо и теряемся в тщетных попытках понять начало всех начал.

Раздуваясь от гордости, мы наблюдаем, как международный авиалайнер раскидывает в небе свои крылья, и забываем о том, что полет воздушного судна — это имитация естественного полета птиц с использованием тех же аэродинамических принципов, которые действовали за тысячи лет до появления на земле первого человека. Современные медицинские технологии добрались до чрезвычайно сложного уровня трансплантологии; в то же время человек и поныне остается рабом примитивных, но жизненно необходимых процессов — дыхания и пищеварения.

Видимо, мы, считающие себя представителями высшей эволюционной формы на этой планете, недалеко ушли от первых обитателей Земли. Не исключено, что мы убедимся в том, что наша способность изменять собственную природу весьма ограничена.

В процессе развития цивилизации отчетливо прослеживается некая цикличность, с чередованием периодов эволюции и застоя. Стремление идеализировать человеческую природу порождало великие цивилизации, для которых был характерен высокодуховный и творческий подход к прогрессу и социальному становлению нации. Тем не менее в



процессе развития общества совершалось много ошибок.

Подобный идеализм в полной мере проявился в Китае несколько тысячелетий тому назад. Древние жители Поднебесной стремились идентифицировать высшие проявления человеческого разума и тела. В отличие от попыток представителей западных цивилизаций, которые рассматривают тело и душу вне связи друг с другом и допускали духовное развитие лишь в рамках религиозно-мистического поиска, их уникальный подход к этому вопросу увенчался успехом.

Китайцы провозглашали безграничность разума, но устанавливали предел человеческих возможностей. Таким образом, появилась универсальная жизненная философия, подразумевавшая упрощение атрибутов веры. Эта система ценностей оформилась в учение, которое сейчас известно как тай-цзи. Тай-цзи стало той невидимой силой, которая определяла коллизии истории Китая в течение тысячелетий. Учение способствовало стремительному становлению уникальной культурной традиции, влияние которой и поныне ощущается во всех сферах жизни: в медицине и диетологии, в искусстве и экономике. Даже такая тонкая материя, как область человеческих отношений, была

сформирована на основе принципов и идеалов тай-цзи.

Дословно термин «тай-цзи» переводится как «предел» и подразумевает поступательное движение на пути к безграничному. Тай-цзи — это великое, вечное и беспредельное существование. Все направления учения, так или иначе основаны на концепции инь-ян, определяющей единство противоположностей, положительного и отрицательного. Иногда эту теорию называют «начальным принципом». В то же время принято считать, что многочисленные влияния тай-цзи устремлены в одном направлении — в бесконечность.

Согласно теории тай-цзи возможности человеческого тела значительно превышают приписанный им потенциал. Следовательно, цивилизация может выйти на принципиально новый, более высокий уровень существования. Способность к созиданию воистину безгранична, и в этом смысле, ничто не должно мешать проявлению Творческого потенциала человеческого разума.

Предел достигается за счет ступенчатого подъема сбалансированных сил и их естественных проявлений: инь — негативной силы (податливость) и ян — позитивной силы (действие). Согласно этой теории, взаимодействие сил созидания и разрушения приводит к материализации эссенции жизни и проявлению материального мира, а спиральное движение этих сил устремляется в бесконечность.

Многих исследователей смущает то обстоятельство, что две равные, но противоположные силы -инь и ян - взаимодополняют друг друга. Диапазон теорий, пытающихся объяснить смысл жизни, необычайно велик. Одни декларируют врожденную греховность человеческой природы; другие утверждают, что хорошего человека формирует не образование, а страх перед наказанием; наконец, есть и такие, кто считает изначальное зло непременным условием самого существования человеческого рода.

Разброс мнений свидетельствует о наличии двух сбалансированных сил. Вселенная устроена таким образом, что качественный взаимообмен двух этих сущностей порождает жизнь. Большинство людей попросту игнорируют очевидный закон природы. Подобное неведение можно объяснить тем, что каждый из нас располагает лишь одной доминирующей силой, например мужской или женской.

Односторонний подход к существу вопроса привел западную цивилизацию на путь религиозного служения. Западные религии в какой-то мере способствовали становлению цивилизации и установлению социального порядка, но, в то же время, вовлекли народы в череду кровопролитных войн между представителями разных конфессий. Нередко государственная религия порождала нетерпимость и крайний догматизм — силовое давление доминировало над стремлением к гармонии. Влияние церковных догматов было столь сильным и всеобъемлющим, что многие верующие и поныне не освободились от ложных и искаженных представлений о смысле бытия.

В XVI веке объявились несколько свободомыслящих людей, в том числе Галилей. Подвижники пытались приподнять завесу невежества, но официальная религия крепко держала узды правления коллективным разумом в своих руках. Слов и мыслей было недостаточно — требовались кардинальные Перемены жизненного уклада. Таким образом, рассеять тучи культурного невежества Средневековья смогла лишь промышленная революция, которая, в свою очередь, тяготела к догматизму. В наше время бороться с отжившими догмами выпало на долю свободомыслящего и образованного поколения. Движение за женское равноправие — прямое указание на то, что негативная женская сила инь долгое время не принималась во внимание, всячески подавлялась и унижалась. Участие негативной силы имеет не меньшее значение, чем наличие положительной силы — по аналогии с электричеством, существование которого обуславливается качественной разницей потенциалов.

Китайцы давно поняли, что две элементарные силы тай-цзи должны взаимодействовать, а гармоничный результат этого взаимодействия лежит в основе любого продвижения вперед и обуславливает безграничное развитие. И все же им повезло не больше, чем европейцам. В то время как люди Запада стараются избавиться от пут религиозного идеализма и создают возможности для реализации принципа тай-цзи, китайцы все еще не могут освободиться от иллюзий, связанных с заблуждениями собственного культурного наследия.

Примерно два тысячелетия назад в Китае, по окончании Века Весны и Века Осени, принципом тай-цзи стали злоупотреблять. Затем на несколько веков наступила эпоха Черных Столетий, когда отношения между людьми и государственная власть развивались в пагубном направлении.

Система тай-цзи подразумевает самореализацию личности и в то же время делает упор на умеренность и естественность жизненного уклада. Экскурс в историю Китая со всей очевидностью показывает, что до

некоторой степени эта идея нашла применение лишь в рамках политической борьбы. Иными словами, человеком, достигшим предела совершенства, стал считаться наиболее могущественный правитель. Концепция простоты и естественности человеческой природы попросту не принималась во внимание.

Во времена правления династии Цин установилась авторитарная система правления, которая обусловила дальнейшее развитие китайского общества. Правителям агрессивные силы ян приносили дивиденды и верховную власть; те же, кто проявлял качества инь — податливость, стремление к гармоничному сотрудничеству, услужливость — попадали в подчиненное положение. Женщин учили быть слабыми и беспомощными, то есть заранее обрекали на рабство, а мужчинам внушали стремление к обретению безграничной силы, которую олицетворяла верховная власть. Для достижения конечной цели мужчины прибегали к насилию — крайнему проявлению силы ян. Соперничество и агрессивность всячески поощрялись, но контролировались, исходя из интересов все тех же верховных правителей. По иронии судьбы это стало возможным благодаря многовековому общественному укладу, основанному на принципе тай-цзи. Следовательно, традицию тай-цзи постигла столь же печальная участь, как западную философию.

В то время как религия стала основой западной цивилизации, в Китае она чахла и предавалась забвению. Несмотря на то что буддизм был воспринят китайской культурой, его духовная философия была выхолощена, а церемонии и обряды превратились в светские развлечения. Идеалом китайского направления буддизма считалось самообуздание. Император использовал этот буддийский принцип для подавления свободомыслия своих подданных. Несмотря на то что философия тай-цзи предполагает осуществление желаний человека, ее идеалы были попорчены, а основные концепции искажены властью предержащими.

Для китайцев, в полной мере воспринявших традицию тай-цзи, но в то же время испытавших на себе пагубное влияние порочной социальной системы, есть многое, чему они могут научиться у представителей западной культуры. Европейцы, которые уже освободились от пут религиозного догматизма, все еще не способны отказаться от своих идеалов. Фактически, все современные люди стремятся к познанию истины. Все мы ищем мирный, естественный путь, следуя которому цивилизация стала бы развиваться в нужном направлении. По счастливой случайности наши цели совпадают с теми, которые декларирует учение тай-цзи.

Сотни лет тому назад те, кто стремился возвысить тело и душу до уровня конечного совершенства, разработали уникальную систему, известную как «практика тай-цзи». С тех пор эта система, вдохновленная мировоззрением тай-цзи и основанная на принципах, о которых ее создатели имели лишь самое смутное представление, превратилась в стройную и наиболее прогрессивную методику развития тела и души.

В то время как правящий класс Китая преследовал лишь меркантильные цели, люди, далёкие от власти, использовали философские принципы тай-цзи в повседневной жизни. Иными словами, совершенствуя тело и душу, они применили идею естественной гармонии. Коль скоро этот аспект практически не интересовал правителей, то история умалчивает о дате зарождения этой традиции.

Традиционные китайские искусства, такие, как живопись, каллиграфия, литература, поэзия и кулинария взяли на вооружение принцип инь-ян как средство достижения совершенства. Таким образом, целостная философия тай-цзи стала неотъемлемой частью этих видов творчества. Благодаря своей уникальности эта великая философия выдержала серьезное испытание временем и дожила до наших дней.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ТАЙ-ЦЗИ

На протяжении многих тысячелетий система политического правления Китая зиждилась на жестокости и коррупции. Те кто посвятил свою жизнь поискам истины, называли себя «даосами» или «людьми горы» и вели монашеский образ жизни. Они были верны духу тай-цзи и избегали любого взаимодействия с правителями. Коль скоро тай-цзи существовала как самостоятельная система, не имеющая ничего общего с политическими структурами, она развивалась свободно, хотя и в изолированных от остального общества общинах посвященных.

Несмотря на то что эти сообщества не имели непосредственной связи с правительственными чи-новинками, последние относились к учению с уважением. Со временем система знаний тай-цзи приобрела черты культового характера. Постепенно искусство тай-цзи стало народным, хотя и изучалось исключительно интеллектуалами, передававшими знание из поколения в поколение.

Примерно 1700 лет назад известный китайский целитель Хуа-Туо Заявил о физических и умственных упражнениях как о средстве укрепления здоровья. Он полагал, что для восстановления утраченных первобытных качеств люди должны имитировать движения представителей животного мира — птиц, змей, тигров и медведей. С этой целью он реорганизовал народное искусство рукопашного боя в боевое искусство, получившее название «Игры пяти зверей» и ставшее первым систематизированным боевым искусством Китая. С тех пор это искусство стало популярным среди тех китайцев, кто практиковал «Игры пяти зверей» в оздоровительных целях.

Примерно в 475 году н. э. из Индии в Китай пришел Бодхидхарма Даме, который поселился в храме Шаолинь, располагавшемся в северной провинции Тань-Фуень. Помимо религиозного служения и медитативной техники его методика подразумевала выполнение ежедневного комплекса упражнений. Используя методику



«Игры пяти зверей», он гармонично развивал душу и тело своих последователей: Буддийские ценности в сочетании с комплексом физических упражнений превратили практику «Игр пяти зверей» в утонченное боевое искусство.

Распространяя верование по всему Китаю, ученики Дамо не скрывали своих боевых навыков. Со временем система, взятая на вооружение монахами Шаолиньского храма, стала известна как «боевое искусство монастыря Шаолинь». Поклонники этой школы в равной степени уделяли внимание развитию духовных и физических качеств. Именно в это время в Китае возшла звезда «внешних» боевых искусств.

Духовная дисциплина шаолиньской системы была основана на буддийской медитативной практике. Для китайцев, искушенных в принципах даосизма и философии инь-ян, эта система была (и остается таковой и поныне) не более чем искусством боевого единоборства.

В 1200 году н.э. даосский монах Чжан Саньфэн¹ основал храм на горе Вуданг. Мастер Чжан проповедовал гармонию инь-ян как средство совершенствования тела и духа и как способ естественной медитации в сочетании с естественными движениями тела, которые, в свою очередь, становились возможными с развитием способности управлять внутренней энергией.

К тому времени шаолиньская система практиковалась в Китае несколько столетий, и китайское общество с готовностью восприняло даосскую теорию применительно к повседневной жизни. Вскоре симбиоз идей тай-цзи и философии инь-ян структурно оформился как система храмовых знаний, основанная на методике монахов Шаолиня. Затем сложная структура храмовых дисциплин в несколько упрощенном виде получила широкое распространение в китайском обществе.

Изначально храмовая система горы Вуданг делала упор на развитие внутренней силы и мудрости. Поэтому китайцы, стараясь подчеркнуть отличие системы тай-цзи от шаолиньского боевого искусства, обычно называли ее «внутренней школой».

Впоследствии появились системы, также сочетающие элементы учения тай-цзи и шаолиньского искусства, которые со временем оформились как школы боевых единоборств. Они известны под названиями «синь-и» — система «формы и разума», и «багуа» («пакуа») — система «боевого искусства восьми диаграмм».

Для достижения совершенства в искусстве тай-цзи требовались такие качества, как целеустремленность, усердие и способность к сосредоточению. Поэтому система монастырской подготовки оказалась весьма эффективной, и вскоре владение искусством стало делом избранных. Те кто достиг высокого уровня постижения, возглавили новое направление духовного поиска, и в процессе развития методики тренировки между признанными мастерами и их последователями-учениками установились особые, в некотором смысле интимные взаимоотношения.

Эта традиция сыграла важную роль в популяризации учения и восприятии принципов и концепций тай-цзи представителями всех социальных слоев китайского общества. Храмовый стиль системы тай-цзи, воспринятый не только простыми людьми, но и императорами (например, мастер Чжан Саньфэн обучал правителей принципам даосской философии), сформировал особый жизненный уклад, своего рода совершенное «искусство жизни». С тех пор мастера тай-цзи воспринимались обществом как олицетворение мудрости. Общество относилось к ним с заслуженным уважением, ибо их знание распространялось на практические сферы жизни, такие, как судопроизводство, благотворительность, образование и медицина.

Практики тай-цзи оказали существенное влияние на становление общественной морали Древнего Китая. В течение многих столетий моральный кодекс тай-цзи доминировал в сознании как простых китайцев, так и правителей. Эти нравственные принципы заложили основу мира и социального порядка китайской цивилизации. Наряду с официальным гражданским законодательством общество руководствовалось неписаными принципами социального поведения - добронравием, уважением к старшим, почитанием родителей и любовью к родственникам. В то время как современное западное право ни в коем случае не упоминает об аморальности небрежного отношения к пожилым людям или родителям, в Древнем Китае подобное поведение считалось серьезным проступком, а виновные подвергались суровому наказанию.

Последователи учения тай-цзи считали, что люди должны развивать душу, тело, нравственность и интеллект и при этом быть готовыми к тому, чтобы помочь другим достичь собственного уровня постижения истины. Согласно нравственному кодексу тай-цзи последователи учения должны были бесстрашно бороться против несправедливости и аморальности, защищать страждущих и слабых. Таким образом, боевой аспект искусства развивался с учетом обозначенных нравственных ценностей.

Теоретические аспекты тай-цзи нашли применение в практике боевых единоборств. Как уже говорилось, основным принципом тай-цзи" считается гармония тела и разума в сочетании с естественным порядком вещей. Таким образом, речь идет о принципиально новом подходе к исполнению боевой техники. Использование силы разума привело к впечатляющим результатам и поставило технику тай-цзи цюань в один ряд с наиболее могущественными из когда-либо известных искусств рукопашного боя.

В процессе становления китайской цивилизации не раз случались периоды народных волнений, в ответ на которые местные власти применяли силу. В некоторых случаях практики тай-цзи выполняли миссию миротворцев. При этом их владение боевым аспектом искусства играло далеко не последнюю роль. Таким образом, для большинства людей философский и медитативный аспекты учения не представляли интереса, и

¹ Некоторые источники указывают имя основателя тай-цзи цюань как Зан Сань Фен или Чан Сань Фун. — *Прим. пер*

искусство тай-цзи рассматривалось исключительно как школа боевого единоборства.

Подлинны мастера тай-цзи вместе со своими последователями жили в горах и, в стремлении к высшему постижению, вели монашеское существование. Они ежедневно медитировали и тренировались для возвышения духа, тела и разума. Таким образом, изначальное учение оставалось до некоторой степени аутентичным.

С установлением мира отпадала необходимость в боевом аспекте, и те, кто изучал его на профессиональном уровне, превращали его в подобие семейного дела. Мастера обучали искусству лишь наиболее заинтересованных людей, особенно собственных детей, которые со временем становились такими же профессионалами, как родители. Помимо боевого аспекта в местных общинах бесплатно практиковались траволечение и иглоукалывание. Финансовую поддержку обеспечивала местная община и ученики.

Со временем фамилии стали ассоциироваться с названиями различных стилей тай-цзи, передававшихся из поколения в поколение, от мастера ученику. Получили известность школы, представлявшие такие стили, как, например, «чень», «ян» и «ву». Многие из этих традиций имеют своих последователей и в настоящее время. Несмотря на характерные различия, все стили основаны на классическом наследии тай-цзи. В наше время наиболее точным считается храмовый стиль. В то же время темп современной жизни не позволяет изучать эту сложную систему во всей полноте, и постепенно число ее последователей уменьшается. Аналогичная картина наблюдается в отношении семейных стилей тай-цзи.

Примерно 350 лет назад, в 1644 году, маньчжурское нашествие привело к становлению в Китайской империи династии Цин. Со временем новые правители полностью ассимилировались в китайском обществе. Они стали вести китайский образ жизни, восстановили мирный общественный уклад и положили начало периоду коррупционного правления, продолжавшегося многие столетия.

На первых этапах становления новой династии происходило немало серьезных, а порой и жестоких конфликтов между представителями власти и коренным населением. Несмотря на все усилия властителей адаптироваться к условиям новой культуры, китайцы продолжали считать их варварами. Со временем на смену национальной гордости пришла терпимость, а пассивное сопротивление и отказ от сотрудничества с «чужаками» породили застой в экономическом развитии страны.

Узнав об искусстве тай-цзи, родоначальники династии Цин призвали на службу известного мастера тех времен и основоположника семейного стиля «ян» Ян Лунь Чаня (1799—1872). Не желая обучать маньчжуров, мастер Ян сознательно искажил медитативные формы тай-цзи, превратив их в некое подобие плавных движений, лишенных внутреннего содержания, являющегося истинным смыслом системы тай-цзи.

Мастер Ян отдавал себе отчет в том, что члены царствующей фамилии знают о его нежелании делиться сокровенным знанием с инородцами, а разгневанный император, в стремлении отомстить за нанесенное оскорбление, мечтает погубить не только его самого, но и всех членов его семьи. Не доверяя никому, кроме своих сыновей, Ян обучил подлинному искусству тай-цзи лишь своих отпрысков. Таким образом, он по-своему избавил других членов семейства от возможных последствий своего решения обмануть правителей.

С этих пор семейный стиль тай-цзи стал доступен еще более узкому кругу избранных. Считается, что некоторые мастера не осмеливались обучать искусству даже собственных дочерей, ибо будущий муж мог иметь родственные связи с членами правящей династии или оказаться человеком, не внушающим доверия самому мастеру.

В то время как семейный стиль переживал период упадка, члены императорской фамилии активно практиковали новую методику. Вскоре этот стиль стал прерогативой правящего сословия и оставался таковым в течение всего периода правления династии Цин.

После революции 1900—1901 годов, положившей конец коррупционному правлению, лишенные привилегий представители благородных фамилий рассеялись по всей стране. Вместе с ними распространялось и искусство тай-цзи. Мастера заявляли о точности своего стиля, утверждая, что наследовали его от семейства Ян или других семей, и общество им поверило.

Таким образом, утвердился модифицированный комплекс упражнений тай-цзи, ныне известный под названием «тай-цзи цюань». Именно в таком виде современные китайцы практикуют искусство, которое на Западе называют «танцем тай-цзи» или «китайским балетом». Поэтому любой современный практик может заниматься годами и не подозревать о том, что он изучает лишь общедоступную форму тай-цзи. Иными словами, большинство современников практикуют форму, которая лишена истинного, достоверного содержания.

Тем не менее новая методика упражнений, предложенная мастером Ян Лун Чанем, на практике оказалась весьма полезной. Несмотря на то что этот стиль был лишь тенью классической храмовой методики постижения тай-цзи, он приобщил к искусству многих китайцев и представителей других народов. Следует иметь в виду, что, если бы правители династии Цин не проявили интереса к искусству, последнее могло бы совсем исчезнуть в условиях современного технократического мира.

Поиск аутентичных храмовых форм начинается лишь тогда, когда человек проявляет неподдельный интерес к постижению тай-цзи. Поэтому можно лишь восхищаться мужеством и самоотверженностью мастеров, которые сохранили дух и букву храмового стиля тай-цзи. Их наследие является предметом изучения этой книги.

ГЛАВА 2 ЦИ ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ ТАЙ-ЦЗИ

Тысячелетия назад китайские даосы на основании научных наблюдений и предположений, а также с помощью неизвестных нам методов сформулировали теорию, согласно которой движущей силой вселенной является некая извечная энергия. Они назвали эту непреходящую силу термином «ци». В соответствии с концепцией инь-ян ци непреходяща и поддерживает извечный баланс между положительными (созидательными) и отрицательными (разрушительными) проявлениями силового потенциала.

Силы инь и ян являются производными от конечного потенциала ци, существуют вне времени и пространства и не зависят от проявлений материального существования. Вследствие того что эти две силы всегда противостоят друг другу, вселенная вечно подвержена постоянным переменам. Все сущее, включая безвоздушное пространство, является проявлением сбалансированного взаимодействия этих двух сил. Представляя источник любого проявления, инь и ян воплощают конечную природу любого объекта во вселенной.

Человек как часть вселенной также является производным все того же энергетического источника — ци. Человеческая жизнь есть ничто иное, как процесс взаимодействия инь и ян. Этот процесс связан с независимым от нас и непостижимым естественным циклом, начинающимся с подъема и заканчивающимся угасанием. Древние китайцы объясняли эту цикличность приливами и отливами ци. Именно ци определяет умственное и физическое состояние человека. Способ проявления ци известен как естественный порядок вещей.

Гармоничное развитие энергии ци в человеческом теле в сочетании с теорией взаимодействия инь и ян превратило искусство тай-цзи в уникальную систему умственной и духовной дисциплины. Следует помнить о том, что без правильной методики тренировок или, по крайней мере, без адекватного понимания концепции ци, истинное значение тай-цзи утрачивается. В качестве пояснения к вышесказанному, можно провести элементарную аналогию: ци имеет такое же отношение к тай-цзи, как бензин к двигателю внутреннего сгорания. Точно так же, как автомобильный мотор не мог быть изобретен без наличия топлива, искусство тай-дай не появилось бы на свет без осознания концепции ци.

Прежде чем приступать к изучению практического аспекта искусства, необходимо иметь четкое представление о некоторых ключевых терминах.

Ци. Китайское слово «ци» буквально означает «воздух», «силу», «движение», «энергию» или «жизнь». Согласно теории тай-цзи термин «ци» следует понимать как «присущую энергию», «внутреннюю энергию» или «изначальную, вечную и конечную энергию». Способ проявления ци ассоциируется с представлением о равновесии и порядке, определяемым самой концепцией «тай-цзи», которая буквально переводится как «великий предел».

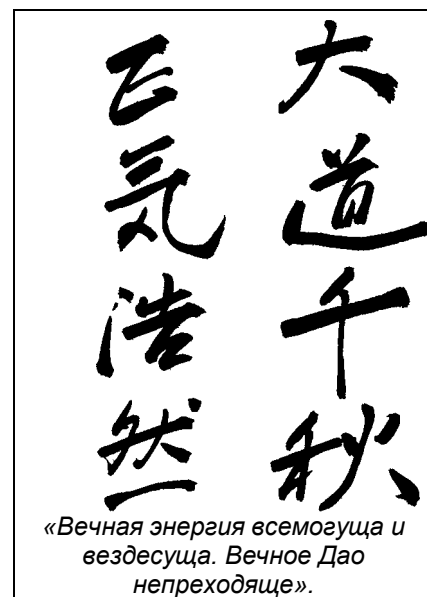
Инь ци или ян ци. Ци, которая находится в процессе перехода из одного состояния в другое, или из одной сбалансированной ситуации в другую, называется либо «инь ци», либо «ян ци».

Шэнь. Тай-цзи основано на принципе трех энергетических уровней. Базовым уровнем является сущностная или жизненная энергия организма. Вторая стадия ци есть проявление жизненной энергией выше среднего уровня. Она поддерживает сущность и обеспечивает умственную деятельность. После очищения ци поднимается на третий уровень, соответствующий шэнь или духу. По сравнению с ци шэнь представляет более высокую энергетическую сущность.

Цзин или нэй цзин. Сила, образованная ци, называется «цзин» или «нэй цзин», то есть «внутренней силой». В нашей аналогии с автомобильным двигателем цзин тождественна «лошадиной силе». Может случиться так, что человек, изучавший Тай-цзи -на» протяжении многих лет, может накапливать значительное количество ци, но, в то же время, не способен трансформировать эту силу во внутреннюю энергию, то есть и цзин. На практике можно ощущать цзин другого человека, но не его ци; можно чувствовать собственную Ци, но нельзя ощутить собственную цзин. Практикуя боевой аспект тай-цзи, энергия ци используется за счет прямой передачи оппоненту собственной цзин.

Цзин действует вне пространственно-временных ограничений. Изначально человек пробуждает энергетический поток силой воображения, а затем сознательно усиливает его мощь. Современным физикам и медикам еще предстоит оценить значимость этих теорий или принципов. В медицине уже используется методика идентификации и подавления раковых клеток за счет создания пациентом мысленных образов и сознательной стимуляции собственной иммунной системы. Успех этого метода целиком зависит от индивидуальных энергетических качеств и силы Соображения пациента.

Ли. Физическая сила тела, обусловленная его движением, обозначается термином «ли». В отличие от цзин, являющейся производной энергией, ли проявляется в результате прямого физического движения. Например, отведя руку назад, а затем выбросив кулак вперед, человек использует аккумулированную физическую энергию, то есть ли. Если сила возвратно-поступательного движения не используется, а энергетическая передача при этом



остается такой же, то в действие вступает вибрационная сила трансформированной ци, то есть цзин. Иными словами, ци контролируется умом, а ли проявляется в результате физического усилия.

НАРАЩИВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЦИ

Каждый человек наделен ци от рождения. Эта энергия сопровождает его в течение всей жизни и покидает тело лишь после смерти. Развитие энергетического потенциала организма обуславливают два основных занятия — медитация и движение.

МЕДИТАЦИЯ

В практике тай-ци медитация — единственный способ осознания собственной ци. Новичок может без особого труда достичь успеха в позе сидя или стоя; для этого придерживайтесь следующей последовательности действий:

- 1) полностью, как во сне, расслабьте тело и убедитесь в отсутствии напряженных участков;
- 2) успокойте ум, сосредоточьте внимание на своем теле, прислушайтесь к дыханию, почувствуйте пульс и так далее, до тех пор, пока не ощутите естественный ритм всего организма;
- 3) возвысьте свой дух в область затылочной точки; представьте, как сверху невидимый поток проникает в затылочную область; дышите все глубже и глубже, так чтобы воздух непосредственно проникал в область «дань-тянь» (область, расположенную примерно на 7,5 см ниже пупка и в 6 см от передней стенки живота).

Спустя недели или месяцы тренировок у вас может появиться чувство слияния с ритмом глубокого медитативного дыхания. Это и есть ваша ци -внутренняя энергия. Со временем это чувство станет сильнее, и вы сможете контролировать поток энергии без посредства глубокого дыхания. На этом этапе появляется способность сознательного направления потока ци внутри собственного тела.

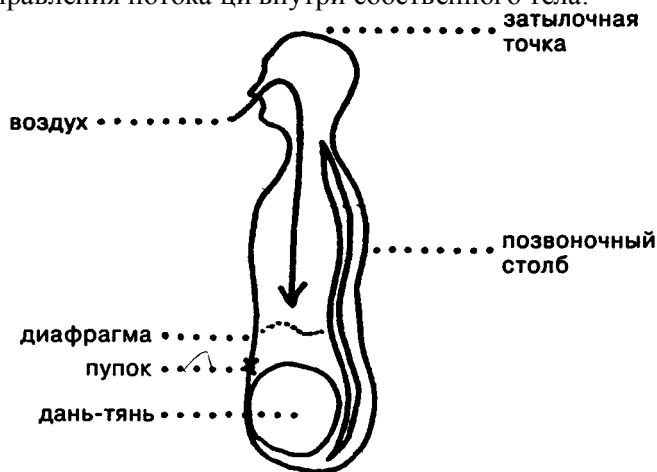


Рис. 2.1

МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ

После того как вы обретете контроль над энергетическим потоком, у вас появится возможность приступить к практическому исполнению форм тай-ци в медитативной манере, то есть координируя ци умом и телом. С практикой ощущение ци становится все более отчетливым. При этом техника исполнения становится грациозной, гармоничной и естественной. Иными словами, внешняя форма приобретает такие очертания, которые недостижимы за счет механического повторения действий инструктора.

На данном этапе ци управляется разумом; она течет свободно и сама управляет движениями тела. Таким образом, устанавливается равновесие между телом и разумом. Если вы стремитесь к развитию мощного энергетического потенциала, то следует уделить особое внимание практике медитативного движения тай-ци. Эта методика открывает поистине безграничные возможности по наращиванию внутренней силы и управлению энергетическим потоком.

Многие из тех, кто заявляет о том, что они практиковали тай-ци многие годы, так и не сумели развить в себе ощущение ци. Это связано с тем, что они следовали неверной методике тренировок и не использовали сочетание медитативных техник с движениями тай-ци.

УСИЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИ В ЦЗИН

С обретением способности чувствовать поток внутренней энергии вы сможете привнести это ощущение в каждое медитативное движение. Этот процесс поможет усилить внутреннюю энергетику. Однако без дальнейшей

тренировки ваши достижения ограничатся обостренным восприятием собственного тела.

Для дальнейшего, более эффективного применения ци необходимо освоить продвинутую медитативную технику «усиленного дыхания». С помощью этой практики внутренняя энергия трансформируется во внутреннюю силу, которую можно применять во многих жизненных сферах.

В аналогии с двигателем внутреннего сгорания процесс сжигания топлива сопоставим с преобразованием ци в более эффективную форму применения силы. До тех пор пока не произойдет «воспламенения» внутренней энергии (ци), вы не сможете «выработать» внутреннюю силу «цзин». Для того чтобы достичь этой трансформации, необходимо предпринять несколько шагов. Сам процесс, известный как «техника усиленного дыхания», описан в следующем разделе.

ТЕХНИКА УСИЛЕННОГО ДЫХАНИЯ²

1. Подготовка

Примите произвольную позу, расслабьте все тело, успокойте ум и постепенно приступайте к медитации тай-цзи.

Взгляд устремлен в бесконечность, затылок приподнят, слух обращен внутрь тела, язык отведен к задней стенке верхнего неба, зубы и губы слегка касаются друг друга, ци сосредоточена в области дань-тянь и плавно распространяется по всему телу. Дышите глубоко, плавно, ритмично и продолжительно.

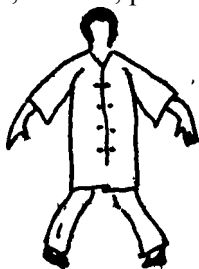


Рис. 2.2

2. Исполнение

После того как вы почувствовали свободную циркуляцию ци по всему телу, переключите внимание на руки. Не обращая внимания на мышцы, почувствуйте каждую косточку. Иными словами, мысленно Представьте собственный скелет. На вдохе вообразите, Как в кости проникает сила дыхания и концентрируется в костном мозге. Представьте, будто кости усиливаются и сжимаются при каждом вдохе. После многократного повторения этого упражнения вы ощутите вокруг рук некое силовое поле. При этом может возникнуть ощущение тепла, холода, покалывания или подрагивания.

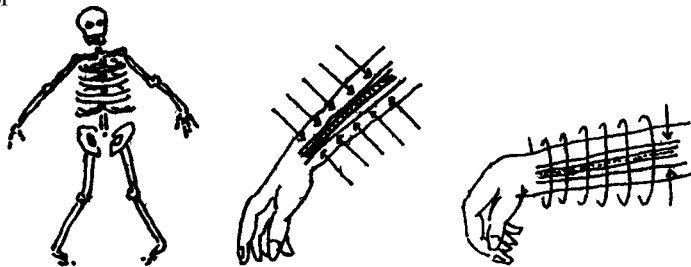


Рис. 2.3—2.5

3. Распространение техники на все тело

Научившись концентрировать дыхание в руках, можно применить технику по отношению к другим участкам тела: позвоночнику, голове, ногам и так далее. Например, сосредоточьте внимание на позвоночном столбе, мысленно выпрямите его, представьте его целиком, а затем каждый позвонок в отдельности.» Выполняйте упражнение до тех пор, пока не возникнет отчетливое ощущение усиления позвоночника.

Определенные участки тела могут оказаться более чувствительными к воздействию этой техники. И наоборот, новые ощущения быстрее появляются в некоторых других зонах: Например, положительные результаты с трудом достигаются в области шейных позвонков. Однако последовательность и упорство неизменно приводят к нужному результату. Для того чтобы научиться различать воображаемые результаты от фактических обратитесь за помощью к опытному инструктору.

Рекомендуется следующая последовательность выполнения данной техники: ладони, руки, позвоночник,

² В других даосских источниках эту технику обозначают как «дыхание костного мозга». — Прим. пер.

голова, ноги и далее — остальные участки тела. Как правило, ученик начинает чувствовать трансформацию ци (ощущение, напоминающее действие электрошока) по истечении нескольких месяцев тренировки.

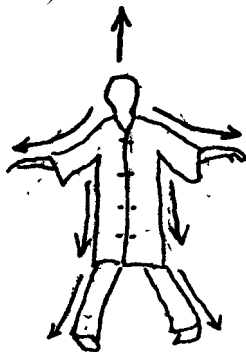


Рис. 2.6

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЦИ В ЦЗИН

По истечении нужного для предварительной тренировки срока практик начинает чувствовать, как аутентичный комплекс тай-цзи внутренне трансформирует изначальную жизненную энергию (ци) в высокочастотную вибрационную силу (цзин). Именно этот процесс превращает тай-цзи — как явствует из самого названия — в искусство беспредельных возможностей. Ниже излагается дальнейшая последовательность действий.

Встаньте в начальную стойку. Не забывайте об основных принципах тай-цзи: держите голову прямо; прислушивайтесь к собственному телу; направляйте взгляд в бесконечность; медленно, глубоко, плавно и ритмично дышите носом; кончик языка прижимайте к верхнему небу; направляйте ци в область дань-тянь и так далее.

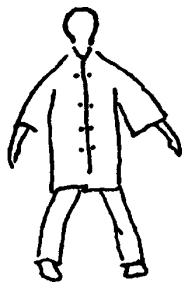


Рис. 2.7

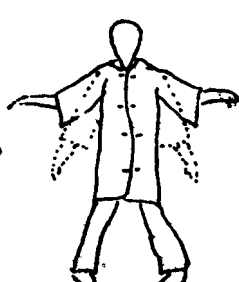


Рис. 2.8

На вдохе медленно поднимайте руки, применяя принципы усиленного дыхания ко всему телу, медитируйте. Ощутите усиление костной системы, не обращая внимания на мышечную. Во время медитативного вдоха сокращайте окружающие кости мышцы до тех пор, пока энергия не проникнет в костный мозг. На выдохе расслабляйте все тело.

Вы почувствуете, как с каждым вдохом энергия тела аккумулируется в костном мозге, а каждый выдох приносит полное расслабление. Повторяйте упражнение как можно чаще, но немедленно прекращайте занятия при первых признаках усталости или ослабления внимания.

Во время выполнения упражнения вы должны ощущать тело и разум как единую структуру. Мысленно контролируйте ци и с каждым вдохом заставляйте энергию проникать в костный мозг. По прошествии некоторого времени ваши усилия увенчаются ощущением, сравнимым с действием электрошока. С практикой это чувство станет настолько отчетливым, что не составит труда отличить его от игры воображения.

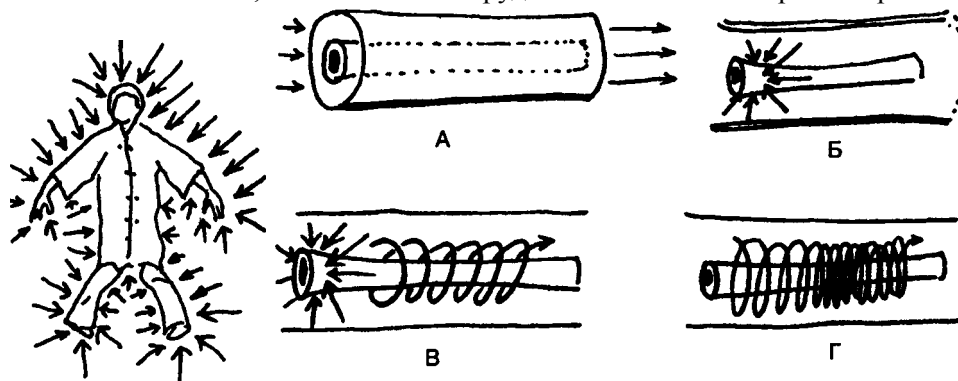


Рис. 2.9

Рис. 2.10

На рисунке 2.10 показано, как поток ци постоянно протекает сквозь тело (А). После того, как мысленным усилием ци направляется в костный мозг (Б), образуется сильный волновой ток энергии (В), подобный электрическому току. По мере усиления костей энергией дыхания, происходит многократное ускорение этого

потока (Г).

На продвинутом уровне этой техники появляется особое ощущение, позволяющее управлять циркуляцией энергии. По мере того как ци течет в заданном вами направлении, возникает чувство ее перемещения из одной области в другую, подобно волновому распространению электрической энергии. Постепенно этот поток становится настолько мощным, что возникает вибрация, уровень которой сравним лишь с волновой деятельностью нейронов головного мозга. В результате генерируется баснословная сила, именуемая цзин.

Если человек генерирует поток цзин в своем теле и управляет им, возникающие при этом вибрации без труда воспринимаются другим человеком во время элементарного физического контакта. В том случае, если двое людей одновременно ощущают цзин в своих телах, они становятся более восприимчивыми к цзин друг друга. В Древнем Китае мастера боевых единоборств утверждали, что могут судить о боевой подготовке оппонента на основании сверхчувственного восприятия. У них не возникало необходимости оценивать физическую форму противника, так как его способности измерялись наличием и скоростью внутренней силы.

В очередной раз прибегая к аналогии с автомобильным мотором, отметим, что его размер не является показателем развиваемой мощности.

Как показано на схеме, воспроизведенной в рис. 2.11, именно «внутренняя работа» делает искусство тай-цзи «великим и непревзойденным». Под термином «внутренняя работа» (нэй конь) имеется в виду использование внутренних упражнений для установления абсолютного равновесия и гармонии между телом и разумом. Ранее уже говорилось о том, что после появления ощущения ци, с помощью дыхательного упражнения энергия трансформируется в цзин, представляющую более основательную силу. Пробужденная цзин может быть использована в любое время и неоднократно. Это означает, что ее вибрации не только могут быть переданы другому человеку, но и в Целом гармонизируют энергетический поток в теле и значительно повышают силу жизненной энергии, ци. В свою очередь, чем сильнее поток ци, тем более сильные вибрации цзин пробуждаются к жизни.

КАК ДОБИТЬСЯ ОБОСТРЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ ЦИ?

Ци является основой нашей жизненной силы; иными словами, наша жизнь полностью зависит от ци. Следовательно, мощный поток ци определяет силу жизненной энергии. Китайская традиция придерживается убеждения, что поток ци постоянно присутствует в человеческом теле. Как только про исходит нарушение или блокировка этого потока, начинается болезнь.

Согласно китайской медицине развитие и усиление потока ци способно справиться с любой болезнью или недомоганием. Подобный подход вызывает недоумение даже у передовых представителей западной науки, и поныне не нашедших способа эмпирической идентификации ци, то есть не располагающих соответствующими приборами.

Отсутствие вещественных доказательств породило множество споров между последователями концепции жизненной энергии и теми, кто отрицает саму возможность существования ци. Аргументация последних основана на современном научном знании, в частности, в области анатомии, электроники и химии. По их мнению, если ци нельзя идентифицировать известными средствами, то она не существует. В ответ на это приверженцы концепции ци задают закономерный, вопрос: если ци не существует, то почему на протяжении многих столетий это понятие определяло суть философии китайской медицины и практики тай-цзи?

Ци — не составляющая часть чего бы то ни было, а основа всего сущего. Более того, ци не творит саму себя, ибо, неподвластная законам созидания и разрушения, она просто существует. Те, кто отрицает существование ци, тем не менее признают, что какими бы ни были аргументы за и против, понимание смысла концепции далеко от истинного значения.

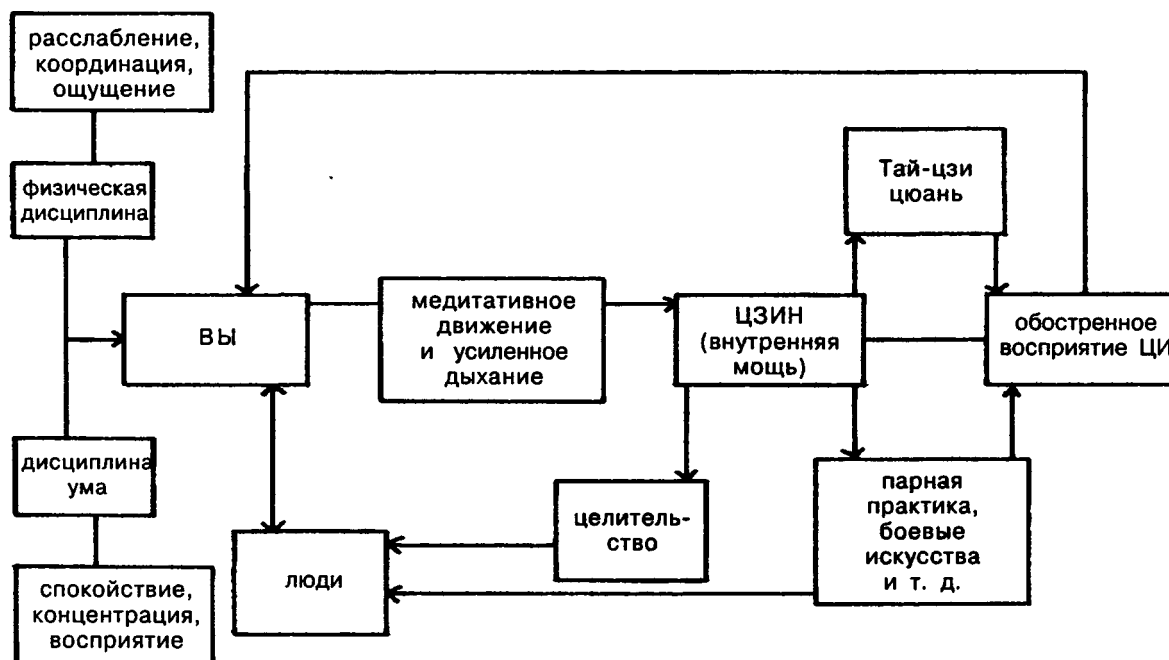


Рис. 2.11

Абстрагируясь от споров о существовании ци, пррсто рассмотрим это явление с надеждой отыскать ключ к его точному пониманию. Коль скоро жизненная энергия не может быть представлена как материальный объект, ее нельзя измерить с помощью современных приборов. Являясь конечной энергетической субстанцией, породившей вселенную и все сущее в ней, ци не подвластна пространственно-временным ограничениям. Пока существует ци, существует и пространство. С точки зрения учения тай-цзи, пространство не является пустотой или некой воображаемой концепцией. Напротив, оно наполнено ци и порождено ею.

Предположение о том, что конечная форма энергии превосходит обыденное представление о временно-пространственной реальности, может показаться противоречивым. Тем не менее именно эта предпосылка легла в основу учения тай-цзи, породила даосизм и стала краеугольным камнем китайской культуры.

Сомнения относительно существования ци стали причиной того, что ци стали считать плодом воображения. Так, некоторые люди относятся к ци как к чуду, которое нужно рассматривать как объект религиозного поклонения. Такой подход к вопросу следует признать крайне упрощенным. Если предположить, что ци — объект слепой веры, то с потерей веры она обязательно должна исчезнуть. Но даже в том случае, если человек не обладает богатым воображением, он может чувствовать циркуляцию ци в своем теле. И напротив, как бы вы ни старались вообразить у себя на голове пару рогов, они не появятся. Таким образом, попытки изобразить ци как плод воображения — всего лишь скрытая форма профанации ее существования.

Невзирая на то что вначале мысленные образы помогают разбудить дремлющее сознание и обостряют восприятие потока внутренней энергии, последний с практикой становится настолько отчетливым, что связанные с ним ощущения не имеют ничего общего с игрой воображения.

Ци — проявление жизненной энергии, следовательно, каждый из нас — ее носитель. Однако прежде чем учиться управлять ци, надо ощутить ее поток в своем теле. Вновь вернемся к нашей аналогии с автомобильным мотором. Бензин производят из нефти, месторождения которой находятся под землей. Следовательно, для получения бензина прежде всего необходимо обнаружить месторождение нефти, добыть эту нефть и лишь затем приступить к производству из нее автомобильного топлива. Точно так же в теле содержится ци, но ее не нужно получать извне. В то же время, вы вправе аккумулировать ее, перераспределять и трансформировать во внутреннюю энергию цзин.

Для того чтобы повысить собственную восприимчивость, следует прибегнуть к следующим практикам:

- 1) практика расслабления;
- 2) практика управления дыханием;
- 3) практика развития способности к сосредоточению;
- 4) практика развития координации;
- 5) практика медитации и создания мысленных образов;
- 6) практика медитативного движения тай-цзи;
- 7) парная практика;
- 8) дополнительные тренировки.

Придерживаясь указанной последовательности действий, о которых будет подробно рассказано далее, любой практик сможет развить в себе обостренную восприимчивость к потоку ци.

ПРАКТИКА РАССЛАБЛЕНИЯ ШУНЬ

Слово «шунь» означает «расслабляться», «терять», «отбрасывать», «уступать». Этот термин традиционно присутствовал в лексиконе китайских мастеров тай-цзи. Известно, что, обучая будущего

мастера Чен Мэн-цзиня, известный мастер тай-цзи Чен-фу ежедневно напоминал своему ученику о том, чтобы тот был «шунь, действительно, шунь». Он говорил ему: «Если ты не шунь даже частично* то ты не находишься на этапе шунь и теряешь тай-цзи; в этом случае тебе уготовано поражение»*

Великие мастера всегда подчеркивали особую важность расслабления. Поэтому на протяжении столетий практики тай-цзи неизменно проявляли повышенный интерес к концепции шунь. Не удивительно, что многие пытались дать шунь свое толкование. Несмотря на большое количество интерпретаций, толкователи не потрудились Дать шунь точную, классическую формулировку. В результате многие ученики тай-цзи были введены в заблуждение.

Несколько лет тому назад я пил чай с мастером Чен Мэньцинем в его классической мансарде, которую он называл «Библиотекой долгих вечеров». Во время беседы мастер указал на то, что в младенчестве все люди полностью расслаблены и восприимчивы. Однако с возрастом они «становятся цивилизованными» и утрачивают способность к шунь. Его слова привели меня в недоумение, ибо свидетельствовали о том, что после полувекового учительства мастер испытывал разочарование в собственной практике.

Затем мастер поинтересовался тем, как я объясняю истинное значение расслабления своим ученикам в Чикаго. Я ответил, что прибегаю к аналогиям и, в свою очередь, спросил о его методе. Мой вопрос прозвучал как шутка: Неужели вы все еще рассказываете своим продвинутым ученикам о том, как вам приснилось, что вы потеряли обе руки и с тех пор осознали истинное значение шунь?» Мастер оценил мою шутку. Обычно он рассказывал своим ученикам о том, как после этого сна уровень его мастерства резко повысился, а поток ци стал плавным.

Полушутливое изложение собственного сновидения помогло мастеру объяснить истинное значение расслабления. Так как руки служат человеку для выполнения основной работы, они являются основным источником напряжения тела, В своей практике новичок использует лишь руки, не вовлекая в поток движения остальные части тела. Именно поэтому в нем возникает напряженность. В последнем случае истинное расслабление становится в принципе невозможным.

В практике медитативного движения тай-цзи расслабление означает полный отказ от собственного «я» как на физическом, так и на ментальном уровнях. Это означает слияние с вселенной и бесконечностью. Когда вы отдаете себя целиком во власть бесконечности, вы способны расслабиться и раствориться в единстве, которое даосская философия трактует как «слияние неба и человека».

Иными словами, если вы остаетесь самим собой, вы противопоставляете себя вселенной (см, рис, 2412). А если вы отказываетесь от собственного «я», вы становитесь ее частью (см. рис. 2.13).

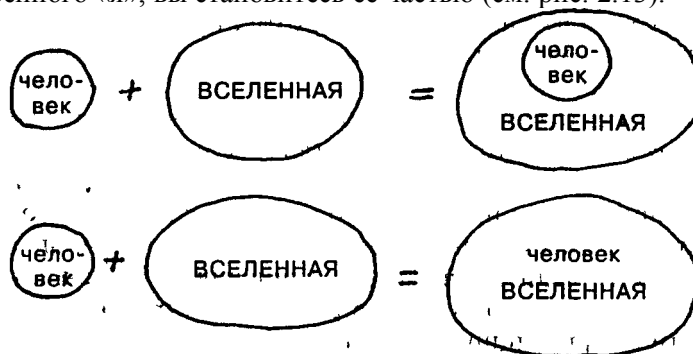


Рис 2 12, 2 13

Если держать чашку с водой над поверхностью озера, ее содержимое не сможет слиться с озерной водой, то есть не станет частью общей силы водной стихии. Представьте себя текучим и податливым, как вода в чашке. Когда вас «выльют» в озеро, вы станете озером.

Если эта аналогия вас не убедила, попробуйте представить, как вы парите в воздухе, и постепенно ваше тело обретает способность пропускать через себя воздушный поток.

Для того чтобы обрести чувство единения с вселенной, практик тай-цзи должен уделять внимание медитативной технике расслабления тела и ума. Достигнув этого уровня, вы воссоединитесь с вселенским потоком и будете двигаться вместе с ним. Лишь в этом случае вы оцените истинное значение шунь.

Мастер Ян постоянно напоминал своим студентам: «Расслабьтесь; расслабьтесь так, словно ваше тело прозрачно». А мастер Чен советовал: «Расслабьтесь; каждое сочленение, каждая часть вашего тела должна быть податливой и свободной». До тех пор пока вы не достигните состояния полного умственного и физического расслабления (шунь), вы не сможете ощутить поток ци. Следовательно, для того чтобы ощутить ее поток, практик тай-цзи должен посвятить много времени медитативным техникам.

Расслабление ума считается более важным, чем расслабление тела, ибо ментальное напряжение неизбежно приводит к напряжению физическому. Начинаям прежде всего следует успокоить свой разум, затем попытаться полностью расслабить тело и медитировать для единения с вселенной. Это позволит ощутить ее ритм и обострит восприятие циркуляции ци как в теле, так и во всей вселенной.

КОНТРОЛЬ НАД ДЫХАНИЕМ

В Древнем Китае для повышения восприятия потока ци последователи учения тай-цзи и даосы применяли

дыхательные техники. Таким образом, в китайском языке слово «ци» стало одновременно обозначать «воздух» и «жизненную энергию». Как правило, ощущение в теле потока ци является результатом техники глубокого дыхания.

На первых этапах тренировки ци воспринимается как вдыхаемый воздух. Постепенно к этому ощущению добавляется чувство энергетического потока. Новичкам, стремящимся преуспеть в этом направлении, нужно предпринять следующие шаги.

1. Подготовка

Вспомните об основных принципах тай-цзи, таких, как подъем макушки, когда шея расслаблена, а голова строго вертикальна, кончик языка упирается в верхнее небо, зубы и губы сомкнуты, а все тело расслаблено. Упражнение можно Делать как сидя, так и стоя, желательно в стойке тай-цзи.

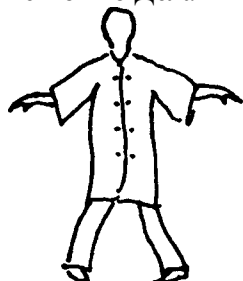


Рис. 2.14



Рис. 2.15



Рис. 2.16



Рис. 2.17

2. От носа к дань-тянь

Полностью расслабив все тело, сосредоточьте внимание на животе. Вдыхая через нос, управляйте дыханием, стараясь дышать глубоко, плавно и долго. Медленно направляйте вдыхаемый воздух в нижнюю область живота. При этом его передняя стенка расширяется, наполняясь воздухом. Ненадолго задержите дыхание, пока не почувствуете необходимость выдоха, а затем медленно сокращайте мышцы живота, так чтобы воздух направился вверх и вышел через ноздри.

По завершении выдоха многократно повторите упражнение. Во время каждого вдоха представляйте, как воздушный поток продвигается в область дань-тянь, а затем понимается на выдохе. Не предпринимайте усилий, доставляющих беспокойство и создающих напряженность. Всегда будьте умеренны.

Анатомически этот процесс представляет собой вдыхание большого количества воздуха в легкие, что вызывает давление на диафрагму. На вдохе она опускается и поднимается на выдохе. По заявлению большинства китайских врачей такое упражнение регулирует кровообращение и усиливает приток крови к внутренним органам, таким, как печень, почки и селезенка. Кроме того, нормализуются сердечные функции, так как движение диафрагмы стимулирует жизненно важный нервный центр у основания позвоночного столба.

Техника глубокого дыхания также повышает слюноотделение и успокаивает нервы. Тем не менее, несмотря на очевидный оздоровительный эффект, главной целью упражнения являются достижение ощущения ритма тела и гармонизация ума.



Рис. 2.18

3. Вращение шара тай-цзи

Техника «вращения шара тай-цзи» служит для усиления контроля над дыханием с последующим обострением восприятия потока ци. На вдохе мы представляем нижнюю область живота в виде шара.

По достижении успеха в практике «от носа к дань-тянь» дальнейший контроль достигается за счет плавного сокращения мышц в области феи-инь (область, образованная мышцей M. Pectinius спереди и мышцей M. Gracilius сзади).

Во время вдоха создайте давление, достаточное для преобразования области дань-тянь в шар, который начнет автоматически вращаться назад и вверх. Новички начинают чувствовать вращение шара спустя несколько недель упорных тренировок. Продвинутые ученики чувствуют количество оборотов, предшествующих каждому выдоху, и, по мере того как на вдохе начинают работать мышцы области феи-инь, начинают ощущать вихревое движение потока ци.

Это упражнение следует выполнять осторожно и, желательно, после консультации с опытным инструктором. Есть сведения о том, что в результате неверных действий у чувствительных учеников возникали проблемы со здоровьем, в частности, расстройство желудка, геморрой и тому подобное.

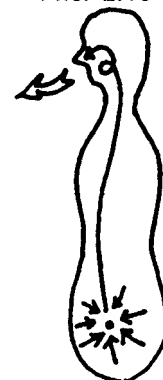


Рис. 2.19

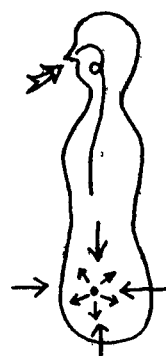


Рис. 2.20

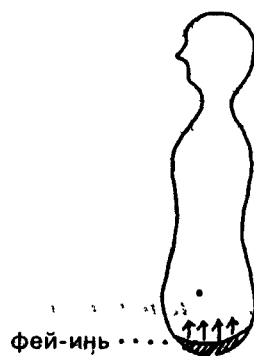


Рис. 2.21



Рис. 2.22



Рис. 2.23



Рис. 2.24

4. От дань-тянь через позвоночный столб

Освоив предыдущие упражнения, можно научиться чувствовать ци в позвоночнике (рис. 2.25), начиная с его основания и до точки, расположенной между лопаток. На выдохе (рис. 2.26) ци проходит через плечи в руки и далее к центру ладоней, также как от дань-тянь, через позвоночник и далее через ноздри. Поток следует направлять в указанных направлениях одновременно.

Если новичку не удастся почувствовать ци в позвоночнике, ему следует слегка подать плечи вперед и скрестить руки перед грудью. Это даст толчок к пробуждению потока. Со временем необходимость в этом

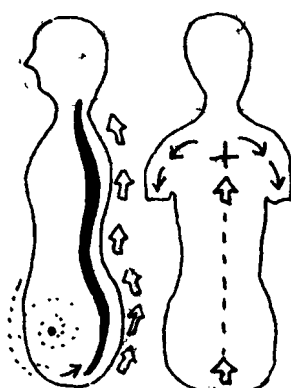


Рис. 2.25



Рис. 2.26



Рис. 2.27

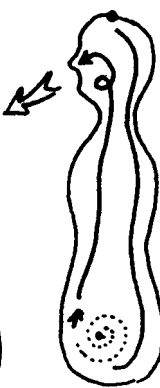


Рис. 2.28

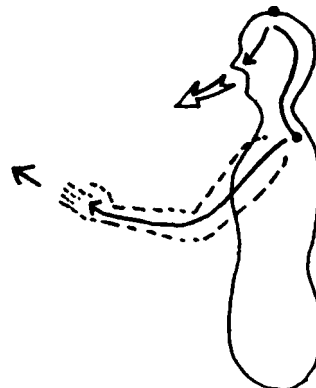


Рис. 2.29

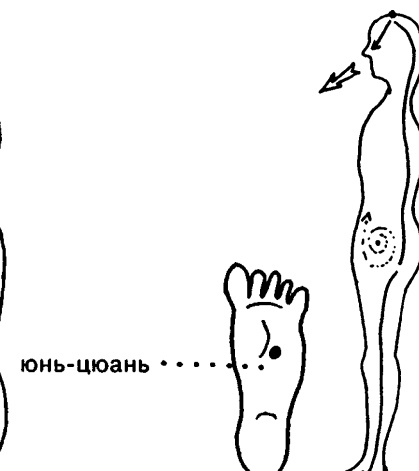


Рис. 2.31



Рис. 2.30

5. Из позвоночника к затылочной точке

Помимо обозначенных выше техник поток ци может быть направлен в затылочную точку. Иными словами, на вдохе ци направляется в дань-тянь, а затем вихревой поток устремляется в затылочную точку по позвоночному столбу (рис. 2.27). На выдохе ци совершает обратный путь и выходит через ноздри (рис. 2.28), либо направляется в точку между лопатками, а затем, разделяясь на два потока, стекает по рукам к ладоням (рис. 2.29).

6. Выдох через ступни

На выдохе поток ци можно направлять в ступни ног, сосредоточивая внимание на центральных точках, расположенных на подошвах ног («юнь-цюань» или «бурлящий родник»). Эта методика улучшает циркуляцию ци и, что более важно, развивает способность к «укоренению». Последним термином обозначается продвинутая

техника боевого аспекта тай-цзи, с помощью которой можно определить уровень подготовки ученика во время тренировки.

7. Циркуляция ци по всему телу

Если вы добросовестно выполните все приведенные ниже указания, то научитесь ощущать циркуляцию ци по всему телу.

Тщательно соблюдая все базовые принципы тай-цзи, вы также должны иметь в виду следующее: 1) описанные выше пути распространения потока ци являются лишь воображаемыми направлениями, обозначение которых служит одной цели — развитию обостренного восприятия потока; 2) дышать следует так, как указано в начале каждого упражнения; 3) поток воздуха и воображаемый путь энергетического потока должны полностью совпадать (то есть вы не должны представлять выдох на вдохе и наоборот).

Придерживаясь этих трех указаний и освоив предыдущие шесть упражнений, вы обретете полный контроль над дыханием, что позволит в полной мере ощутить циркуляцию ци во всем теле. В практике тай-цзи этот процесс известен как «наращивание (культивация) ци».

На физическом уровне вдох помогает провести ци в дань-тянь, где потоку придается вихревое движение, а затем поднять его вверх по позвоночнику до затылочной точки. Выдох помогает направлять ци вниз по спине и рукам в центр ладоней и по позвоночнику через ноги к центру ступней.

Повторяйте упражнение столько раз, сколько сочтете нужным. Если вы продолжаете испытывать трудности и периодически утрачиваете ощущение потока, слегка «встряхнитесь», смещая центр тяжести из стороны в сторону.

Эта процедура поможет полнее ощутить циркуляцию ци во взаимодействии с дыхательным процессом. Добившись успеха, вы сможете управлять потоком спонтанно. Со временем вы подготовите себя к практике усиленного дыхания и научитесь вырабатывать внутреннюю силу — цзин.

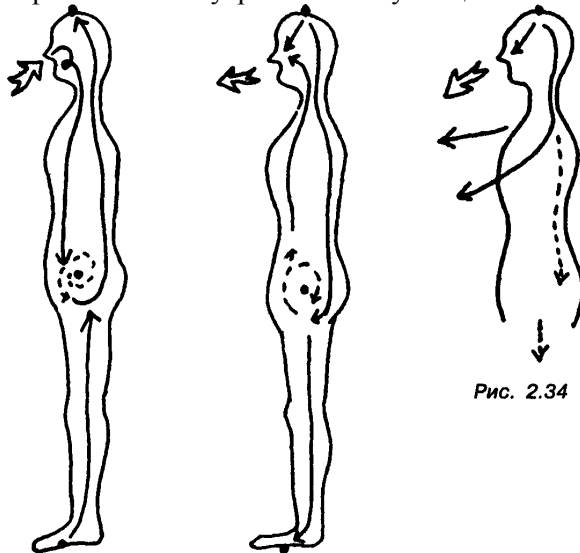


Рис. 2.32

Рис. 2.33

Рис. 2.34

Освоив предыдущие семь практик, можно переходить к технике «естественной культивации», известной как «ян-ци» и описанной Чен Мэн-цзином как «ву-вонг ву-чу», что означает «не забывай о своей ци или помощи ее росту».

Явная парадоксальность слов мастера Чень приводит в недоумение новичков, пытающихся развить в себе чувство потока ци. В этой связи будет полезным привести следующую аналогию. Выращивая дерево, вы не тратите слишком много усилий для того, чтобы ускорить его рост; в то же время вы не забываете о его существовании. Правильный и постоянный уход за деревом

является залогом успешного роста. Говоря о ежедневном «наращивании» ци, мастер Чен имел в виду постепенное и едва заметное усиление энергетики. Он заявил следующее: «Для того чтобы поднять ее на уровень небоскреба, потребуется немало лет».

Тот, кто стремится преуспеть в искусстве тай-цзи, должен сосредоточиться на умственном развитии и внутренней работе. Если человек правильно тренировался и все же не достиг желаемого результата, то, скорее всего, причина неудачи кроется в неспособности к концентрации. Именно это качество помогает повысить восприимчивость к потоку ци.

Бывает и так, что человек строго придерживается базовых принципов, но не обращает внимания на их практическое применение. Со временем тай-цзи становится привычной ежедневной рутинной. Как-то в разговоре со мной Чен Мэн-цзин подверг критике учеников, не уделяющих внимания тому, что они делают; эти люди были не способны сосредоточиться на правильной методике. Поэтому ученики, несмотря на все старания, совершали досадные ошибки.

Сотни энтузиастов практикуют тай-цзи годами, но не добиваются желаемого результата. Даже инструкции

опытного наставника не всегда приводят к успеху. Это связано с тем, что, работая на тонко-энергетическом уровне, легко впасть в заблуждение и стать жертвой самообмана.

Всем новичкам настоятельно рекомендуется уделять пристальное внимание собственному разуму, телу и новым формам выполнения техники. Со временем исполнение упрощается. В действительности физические движения требуют так мало усилий, что практик перестает обращать на них внимание. Слишком часто ученики исполняют технику тай-цзи механически и полностью игнорируют важные ментальные аспекты. Такой подход порочен, ибо постепенно парализует умственное развитие.

Концентрация тела и ума является необходимым условием для достижения состояния повышенной восприимчивости ци и служит залогом будущего успеха. В «Классике тай-цзи» сказано: «какую бы форму... вы не исполняли, вы должны сосредоточиться на ее практическом применении». Мастер Чен поясняет: «Вместо того чтобы обращать внимание на то, что вы делаете, сосредоточьтесь на истинном значении техники; в противном случае «Техника отражения» перестанет быть техникой отражения, а «Техника отката» — техникой отката». Учитывая то обстоятельство, что подлинный мастер тай-цзи одновременно использует ум и тело, отсутствие внимания к тому, что вы делаете, означает лишь одно — вы не находитесь в состоянии тай-цзи. Иными словами, вы придерживаетесь внешней формы исполнения, которую нельзя назвать истинной практикой.

Для повышения способности к концентрации новички должны призвать на помощь свое воображение. Так, отрабатывая ту или иную боевую технику, они должны вообразить, что напротив находится реальный противник. Постепенно они научатся концентрировать тело и разум, не прибегая к помощи воображаемого оппонента. Таким образом, по достижении полной концентрации повышается восприятие потока ци.

Как правило, физический дискомфорт мешает концентрации. Поэтому ученик должен определить причину беспокойства и исправить неблагоприятную ситуацию. Однако на первых порах сама стойка тай-цзи будет причинять известное неудобство. Обычно, через несколько недель после начала занятий чувство дискомфорта пропадает. Когда исполнение форм становится естественным, ученик может приступать к продвинутому, медитативному этапу тренировки.

Полное «погружение» в тай-цзи, как на физическом, так и на ментальном уровнях, является единственным способом повышения способности к концентрации и сознательного обострения восприятия ци. Однажды в разговоре со мной мастер Чен заметил, что если опьянение не доставляет человеку удовольствия, то он — пьяница, и сам процесс становится бессмысленным. Иными словами, человек, получающий удовольствие от опьянения, не является пьяницей. Это наблюдение сопоставимо с двумя этапами практики тай-цзи. На первом этапе вы отдаете отчет в своих чувствах, а на втором перестаете их осознавать. Именно к этому состоянию следует стремиться. Вовлеченности должна сопутствовать отстраненность. Именно это состояние представляет истинную сущность тай-цзи, и только в этом случае вашу практику можно назвать правильной.

ПРАКТИКА КООРДИНАЦИИ

Поток ци присутствует в теле и играет роль источника и смысла жизни. Как уже говорилось, любое нарушение потока создает на его пути препятствие и, соответственно, снижает эффективность функции ци. С понижением уровня функциональности жизненной энергии человеческий организм ослабевает и ощущение ци утрачивается. Даже у здорового человека может значительно снизиться интенсивность потока за счет отсутствия координации между умом и телом.

Согласно традиции тай-цзи новорожденный обладает идеальной способностью к расслаблению и координации. Младенец осуществляет каждое действие одним движением, с полной координацией физической и умственной составляющих. Например, когда он плачет, то плачет «всем телом»; когда ест или двигается — все части его тела сосредоточены в одном усилии. Взрослея, ребенок под влиянием условных стереотипов цивилизации утрачивает врожденную способность к координации. Пропорционально тому, как она слабеет, снижается интенсивность потока ци.

В системе тай-цзи координация — один из ключевых факторов способности к восприятию ци. На протяжении всей истории учения тай-цзи понятие координации «внутренней силы» («дзэн-цин») неоднократно искажалось. Если человек не понимает истинного значения расслабления (шунь), то верное толкование смысла координации также недоступно его пониманию.

Говоря обыденным языком, координация — это совместное и корректное функционирование тела и разума. Пытаясь взять со стола карандаш, человек не задумывается, так как это действие не требует концентрации. Но совсем другое дело, если ему потребуется внести в комнату стол через узкий дверной проем. Для выполнения этой задачи ему придется скоординировать усилия ума и тела.

Во время практики тай-цзи, и особенно при выполнении медитативных техник, необходимо абсолютное согласие между умом и телом. Если этот союз способен на сопряженное усилие в нужном направлении, достигается состояние абсолютной координации. Это означает, что человек не совершает самостоятельных движений рукой, ногой или бессмысленных перемещений всем телом, но действует, не задумываясь.

Например, при выполнении техники отражения руки, корпус и все остальное двигаются как одно целое, то есть выражают истинное значение формы исполняемого приема. Если какая-либо часть тела нарушает общий вектор движения, или тело действует «бездумно», результат будет плачевным. Плохая координация нарушит свободный ток внутренней энергии и постепенно снизит восприятие циркуляции ци. Следовательно,

наращивание ци будет приостановлено.

В «Классике тай-цзи» Чжан Саньфэн говорит: «От ступни к ноге и поясице все тело подчинено единому движению общей ци». Оно должно быть скоординировано с потоком ци. Тело должно быть объединено в целостную систему, а не двигаться «разобщенными частями». Таким образом, начинающий практик должен понять истинное значение координации.

Координация должна стать не только элементом тренировки в спортивном зале, но и частью вашей повседневной жизни. Например, всякий раз, как вам потребуется ответить на телефонный звонок, прежде чем снять трубку, подайтесь к телефону всем корпусом. Когда трубка снята, представьте, что она очень тяжелая и одновременно хрупкая, и для ее удержания вам требуется усилие всего Тела. Аналогичную тренировку можно выполнять с ложкой во время еды и так далее. Скоординированное усилие всего тела обеспечивает Свободный и беспрепятственный поток ци. Практика такого рода мобилизует умственную и физическую системы, улучшает естественную координацию и, следовательно, способствует лучшему восприятию ци.

МЕДИТАЦИЯ И ВООБРАЖЕНИЕ

Ощущение потока ци в значительной мере зависит от медитативной практики и, до определенной степени, от игры воображения. Если описанные в этой главе техники не привели к желаемому результату; следует предпринять следующие шаги.

Шаг первый

Расслабившись в положении сидя, поднимите руки над головой и в стороны, как показано на рис. 2.35. Кисти, ладони и пальцы расслаблены и слегка согнуты. Глаза закрыты. Кончик языка прижат к верхнему небу. Пальцы ног слегка развернуты внутрь.

Примерно на минуту сосредоточьтесь на ощущении потока, спускающегося от кончиков пальцев к плечам. Плавное опустите руки. Повторите упражнение несколько раз и выполняйте его ежедневно до, тех пор, пока не почувствуете ци.

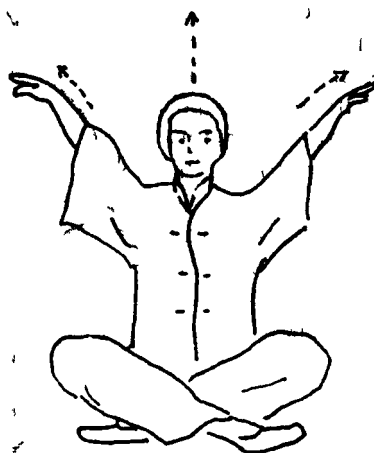


Рис 2 35

Шаг второй

Повторив предыдущее упражнение несколько раз, можно слегка ослабить воображение, игра которого необходима для создания ощущения плавности и текучести. Со временем вы разовьете в себе способность к сознательному управлению скоростью потока и сможете ощущать его то стремительным, то медленным, и даже приостанавливать его движение. Каждый этап (шаг) требует тщательности в исполнении. Ни на минуту не забывайте о базовых принципах тай-цзи. Следите за тем, чтобы все тело было расслабленным. Не пытайтесь распрямить конечности полностью, чтобы не создавать препятствия на пути потока.

Шаг третий

Расслабьте руки и соедините кончики пальцев ладонями вверх на уровне живота. Локти слегка согнуты. Попробуйте испытать ощущение текучести и мысленно направьте поток энергии от кончиков пальцев в руки и плечи. И, наконец, ощутите энергию параллельных потоков в точке их пересечения — между лопатками. Повторяйте упражнение до тех пор, пока ощущения не станут отчетливыми.



Рис. 2.36

Шаг четвертый

Вышеописанную технику можно усилить следующим образом. «Сместите» ощущение, возникающее между лопатками, вниз по позвоночному столбу, через ноги в ступни, или направьте поток через лицо в затылочную точку или в область дань-тянь. Этот шаг потребует нескольких месяцев упорных тренировок.

Шаг пятый

После развития чувства циркуляции энергии в разных органах, сосредоточьтесь на всем теле. Ваши ощущения усилят поток ци, который распространится по всему телу.

ПРАКТИКА МЕДИТАТИВНОЙ ФОРМЫ ТАЙ-ЦЗИ

Еще одним способом повышения восприимчивости к ци является медитативная форма тай-цзи. Как уже говорилось, чисто механическое выполнение упражнения не является упражнением тай-цзи как таковым. Для того чтобы тело двигалось в соответствии с формой тай-цзи, нужно медитировать и сознательно направлять энергетический поток, то есть использовать силу воображения: Повторяя эту технику в течение продолжительного периода времени, можно заставить ци циркулировать согласно принципу тай-цзи. Иными словами, все тело начинает двигаться как единый механизм. Как только поток ци заявит о себе, вы почувствуете его существование.

Для развития способности к восприятию ци мастера тай-цзи обучали учеников медитативным техникам. По сравнению с другими методиками эта практика предполагала более длительный период тренировки, в течение которого мастер мог получить представление о личных качествах ученика, в зависимости от которых решал, стоит ли продолжать дальнейшее обучение. Это испытание было необходимо, чтобы убедиться в том, что ученик не воспользуется полученными навыками в корыстных или эгоистичных целях, например, желая стать сильнее других людей. В случае когда подобная мотивация имела место, учитель прекращал свои наставления и не знакомил недостойного ученика с такими ключевыми техниками как усиленное дыхание, с помощью которого ци преобразуется во внутреннюю силу.

Методика испытаний была особенно популярна в 30-е годы XX века. Однажды в разговоре со мной мастер Шэн Тонь-Шэнь — последний живой представитель мастеров предыдущего поколения — поведал о том, что учителя неоднократно испытывали его искренность и благонравие. Мастер Шэн порекомендовал следующий простейший способ осознания ци: «Даже в том случае, если ваша техника далека от совершенства, продолжайте практиковать медитативную форму в течение, по крайней мере, десяти лет. По истечении этого срока вы сможете ощутить ци». И добавил: «Но, даже в том случае, когда вы добились восприятия ци иным способом, продолжайте практиковать медитативное движение тай-цзи ежедневно, так как оно повышает количество ци, необходимое для силовой техники».

ПАРНАЯ ПРАКТИКА

Если ученик не преуспел в восприятии ци даже после практики медитативного движения, учитель знакомит его с парной практикой, которая необходима как новичкам, так и более опытным ученикам, изучающим боевые аспекты тай-цзи. Такие парные упражнения, как «техника толкающих рук», «техника вращающихся рук» или «та-лю» помогают чувствовать давление и скорость, обретать контроль над ситуацией и учат плавной, осознанной и скоординированной манере ведения боя.

Опытным ученикам следует практиковать технику вращающихся рук для усиления потока ци и координации этого чувства с другими ощущениями. Усердно тренируясь под руководством опытного инструктора, можно развить отчетливое ощущение ци не только в себе самом, но и ощутить энергетический поток в другом человеке. Во время физического контакта развивается повышенная чувствительность и восприимчивость к интенсивности, диапазону и направлению потока ци в оппоненте.

Все многообразие видов внутренней силы (цзин) развивается в процессе контроля над ци, известном как «усиленное дыхание». Качество цзин можно идентифицировать по способу управления энергетическим потоком. Так, «сила прилипания» является магнетической силой, производной от обратного движения потока ци.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

В практике тай-цзи традиционно использовались дополнительные средства тренировки, такие, как меч, нож и шест. Наиболее эффективным инструментом, при помощи которого обостряется восприятие потока ци, является меч тай-цзи. Свойства этого оружия расширяют возможности тела. Упражнения с мечом тай-цзи требуют от практика сосредоточенности и координации движений, которые, в свою очередь, развивают обостренное ощущение потока.

В наши дни упражнения с мечом могут показаться чем-то архаичным. Тем не менее, эта практика приносит свои плоды и по праву считается одним из важнейших аспектов изучения тай-цзи. Более подробную информацию о работе с мечом ученик получает от опытного инструктора.

Следует заметить, что дополнительные средства тренировки должны быть изготовлены подобающим образом и в соответствии с определенными стандартами. Так, меч из дерева или литого металла не может быть рекомендован в качестве замены настоящему мечу тай-цзи.

ГЛАВА 3 ЦЗИН РАЗВИТИЕ И ПЕРЕДАЧА ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Как уже упоминалось в предыдущей главе, процесс «усиления дыхания» преобразует внутреннюю энергию (ци) во внутреннюю силу (цзин). В этой главе мы поговорим о демонстрации внутренней силы, то есть о процедуре, известной как «фа цзин». Слово «фа» буквально переводится как «передача» или «демонстрация».

После того как ученик преуспел в наращивании ци и восприятии ее потока, он обретает способность ощущать и контролировать циркуляцию жизненной энергии в своем теле. По мере того как ци аккумулируется в центре тела, разум начинает ее «сжигать» или «ускорять», что приводит к трансформации энергий в иную форму - ту, которая ощущается как электрический ток, а в некоторых случаях, как электрошок. Используя правильную методику, можно получить контроль над этим ощущением и преуспеть в технике фа цзин.

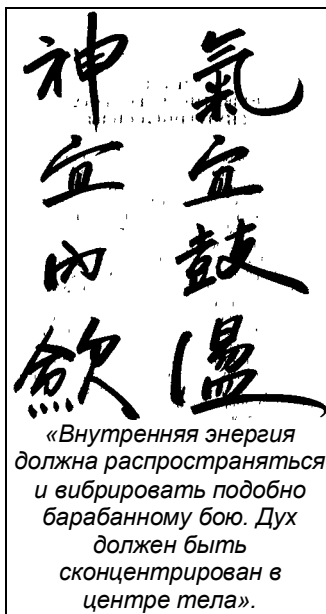
После преобразования внутренней энергии во внутреннюю силу перед практиком открываются многие возможности. Наиболее известной областью применения цзин являются боевые искусства; в этом случае цзин наполняет практика силой, непостижимой и недостижимой для среднего человека. На первый взгляд всевозможные легенды о том,

как мастера «перелетают» через многоэтажные здания, убивают и парализуют одним «прикосновением», или, не вступая в физический контакт, «размазывают по стене» боксера-тяжеловеса, кажутся не более чем бездоказательными заявлениями. Однако тот, кто знаком с уникальными методиками древнего учения тай-цзи, не будет столь категоричен. Для того чтобы понять тайны теории цзин, которые бережно хранились в течение столетий, рассмотрим боевой аспект тай-цзи.

Может возникнуть закономерный вопрос: какое отношение учение тай-цзи имеет к рукопашному бою? И действительно, техника выполняется в нарочито замедленном темпе, исполнители не наносят ударов кулаками, ногами, не пытаются «наращивать» мускулы, не предпринимают напряженных физических усилий. И все же, тай-цзи цюань считается «величайшим» боевым искусством — факт, который в равной степени удивляет обывателей и энтузиастов единоборств. Не менее удивительно то обстоятельство, что, считаясь боевым искусством, тай-цзи цюань связывают с теорией и практикой традиционной китайской медицины. Для того чтобы рассеять возникающие сомнения, мы должны рассмотреть практические и теоретические аспекты цзин.

В отличие от большинства других методик, опирающихся на развитие грубой физической силы, обучение тай-цзи основано на использовании внутренней энергии. Физическое движение и ускорение производят так называемую «внешнюю силу», проявления которой очевидны. В случае применения методики тай-цзи движения становятся едва заметными, а порой и вовсе недоступными взору неискушенного наблюдателя.

В обычных обстоятельствах попытка нанести удар кулаком предполагает отведение руки назад и напряжение мускулов, необходимое для того, чтобы сообщить ударной руке необходимое ускорение.



«Внутренняя энергия должна распространяться и вибрировать подобно барабанному бою. Дух должен быть сконцентрирован в центре тела».

Таким образом, возвратно-поступательное движение сообщает руке скорость, и наносится удар. Применение техники тай-цзи устраняет необходимость отводить руку назад. Принципиальная разница подходов к технике

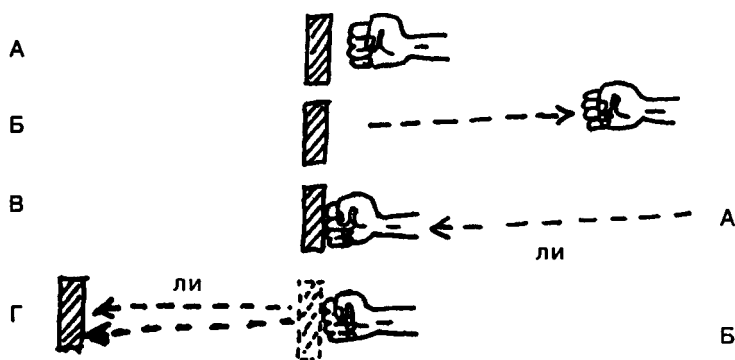


Рис. 3.1

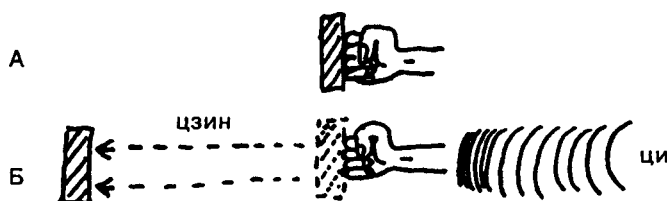


Рис. 3.2

Преимущества метода тай-цзи очевидны. В то время как при обычном ударе кулаком цель может сменить позицию, боец тай-цзи цюань работает на опережение, так как наносит удар без промедления, то есть, не теряя время на возвратно-поступательное движение кулака. Таким образом, даже в том случае, когда цель движется — например, когда противник уклоняется от удара — техника тай-цзи позволяет атаковать без риска потерять контроль над ситуацией и пропустить ответный удар. Более того, эта методика избавляет нападающего от последствий, характерных для обычного удара, то есть от повреждения кулака в момент физического контакта.

Этот же принцип применим к любому агрессивному действию, будь то удар рукой или ногой. Так, на рис.

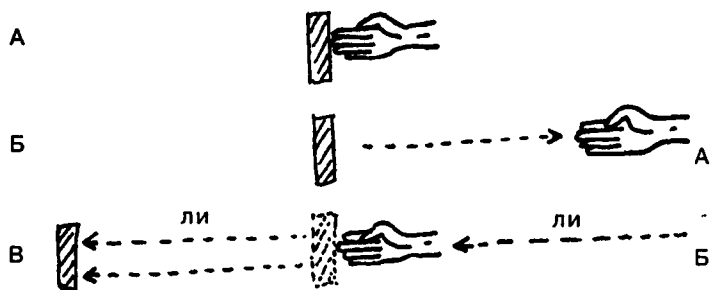


Рис. 3.3

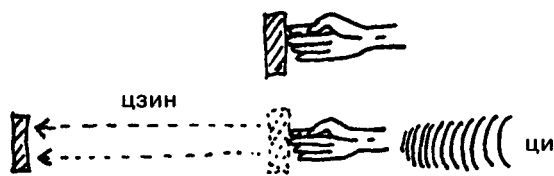


Рис. 3.4

техники тай-цзи, необходимость в дополнительном «внешнем» движении пропадает.

При анализе техники нанесения удара тай-цзи становится понятным, что сама рука является носителем движущей ею силы. В данном случае движущая сила — цзин. Древнекитайские мастера учили обретать эту силу с помощью вибрационной техники высшего уровня, на котором за счет абсолютной координации тела и ума создавался высокочастотный резонирующий эффект.

БАРАБАННЫЙ БОЙ И ВИБРАЦИЯ ЦИ

После выполнения упражнений по «усилению» дыхания практик может почувствовать вибрацию и дрожание внутри тела, напоминающие ощущения от удара электрошоком. С обретением этого чувства следует научиться управлять им, то есть сознательно его усиливать, ослаблять и так далее.

По выражению, приписываемому мастеру Чжан Санфэню, «ци должна звучать как барабанная дробь и вибрировать». Подобное указание смущало учеников почти восемь столетий. Во времена мастера Чжана эти несколько слов мало что говорили новичкам. Но и по прошествии времени они с трудом воспринимаются современными энтузиастами тай-цзи. Традиционно подобные иносказания передавались изустно от учителя ученикам, принадлежащим семейному клану. Это делалось для того, чтобы оградить учение от искажений и сохранить его аутентичность.

Вплоть до 1930 года мастера боевых искусств придерживались очень строгих правил отбора учеников и распространения классического наследия. С наступлением эпохи всеобщей коммерциализации искусство стало профанироваться. На страницах этой книги я решил поделиться так называемым эксклюзивным знанием с читателями, так как исхожу из того, что те, кто взял в руки этот труд, — люди порядочные и преданные идеям тай-цзи.

Дословное значение слов мастера Чжана скрывает истинный смысл этого высказывания. Для того чтобы открыть завесу тайны попробуем проанализировать сравнение ци с барабаном.

Согласно словарному определению, барабан — это «музыкальный инструмент, из которого извлекают звук посредством ударов, сделанный из полого цилиндра или полусферы, боковые отверстия которых плотно обтянуты пергаментом». Таким образом, то, что именуют барабаном, должно отвечать следующим

характеристикам.

1. Предмет должен издавать звуки, если по нему стучат; поэтому, для того чтобы ци завибрировала, ее следует «бить».

2. Предмет должен быть сделан в форме полого цилиндра или полусферы. Каменный монолит не произведет ничего, кроме грохота. А барабан должен быть пустотелым. Поэтому, практикующий тай-цзи должен расслабить тело и сосредоточить внимание на нижней области живота. В этой связи уместно вспомнить слова Лао-Цзы из «Дао-дэ-цзин» о том, что следует «опустошить желудок» и «ослабить волю».

3. Боковые отверстия предмета должны быть плотно обтянуты пергаментом. Если материал недостаточно натянут, барабан перестает быть барабаном, так как не будет вибрировать в ответ на удар. С другой стороны, если материал натянут слишком сильно, то может лопнуть при ударе. Следовательно, нужно найти «золотую середину» степени натяжения, которая будет соответствовать «конечному пределу».

ТЕОРИЯ ДВИЖЕНИЯ ИНЬ/ЯН

Все во вселенной находится в постоянном противостоянии и взаимодействии. Иными словами, все сущее постоянно демонстрирует негативные и позитивные аспекты своего проявления. Тысячи лет тому назад даосы обнаружили, что жизненная энергия (ци) постоянно проявляет себя, расширяясь и сходясь. Вселенная меняется и потому существует.

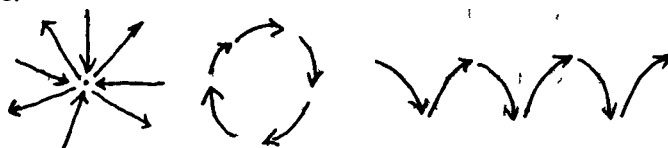


Рис. 3.5

Не забывая об этих принципах, попробуем изучить движение, осуществляемое во время физического нанесения удара. На рисунке 3.6 показано, как энергия, производная от жизненной энергии (ци), трансформируется в возвратно-поступательное движение. Условно разделим вектор силы на семь равных отрезков. Также предположим, что каждый последующий отрезок, за счет ускорения, аккумулирует дополнительную силу. При возвратном движении от нуля до семи, первый отрезок создаст одну единицу силы, второй — на две единицы больше и так далее. В точке 7 будет аккумулировано как минимум семь единиц силы. При обратном движении семь единиц силы будут присутствовать в нулевой точке (рис. 3.7). Как только кулак достигает нулевой точки, происходит реакция. Поскольку объект в нулевой точке является чужеродным по отношению к кулаку, энергия либо входит в него (поглощение) либо отторгается им (сопротивление). В

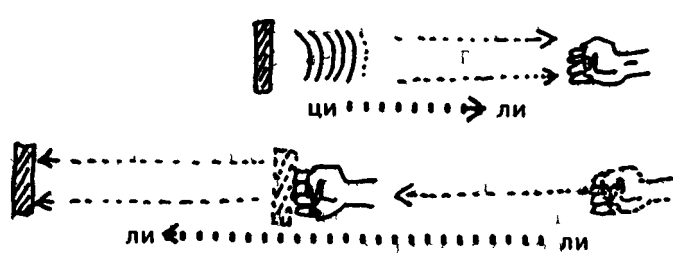


Рис. 3.6

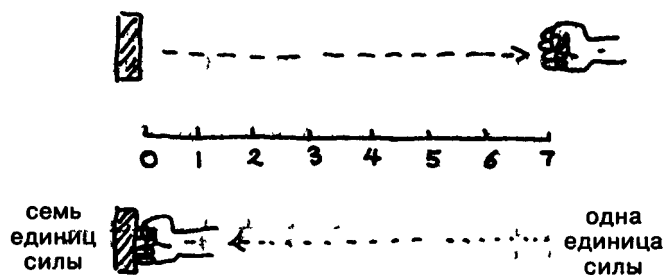


Рис. 3.7

Теперь рассмотрим этот принцип с другой, точки зрения. Предыдущий пример основан на предположении, согласно которому движение, осуществляемое через семь пространственных отрезков, имеет постоянное ускорение. Возможно ли заменить семь отдельных ударов одним, но обладающим такой же силой, как все семь (рис. 3.8)? другими словами, могут ли семь очень быстрых ударов аккумулировать тот же энергетический потенциал удара, для осуществления которого не нужны ни дистанция, ни ускорение? Очевидно, что ответ на

этот вопрос будет отрицательным. Предположим, что цель (объект) может выдержать силовое воздействие, равное двум условным единицам. Техника повторяющихся ударов, обозначенная в левой части рисунка 3.8, не окажет нужного воздействия на объект, так как всякий раз при возвратном движении, вместо необходимых двух возникает лишь одна единица ускорения.

Используя технику, показанную на правой стороне рисунка, при условии, что движение кулака начинается в точке 7 с одной единицы силы, в нулевой точке, за счет ускорения, можно достичь усилия, равного семи единицам. Следовательно, порочность техники, изображенной на левой стороне рисунка, состоит в отсутствии ускорения, сообщаемого кулаку.

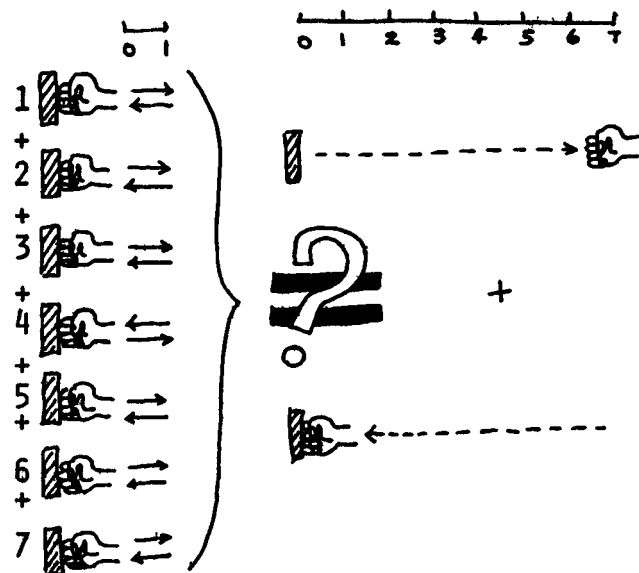


Рис. 3.8

Рассмотрим еще один опыт: мысленно вобьем дротик в кусок дерева. Взяв на вооружение предыдущую логику рассуждений, условно поделим энергию на семь частей. Предположим, что для того чтобы вонзить дротик на глубину одного 2,5 см, требуется десять единиц силы; которую можно развить за счет ускорения при броске с расстояния 2,1 метра (рис. 3.9). Этого же результата можно достичь, вбивая дротик семью ударами молотка, каждый из которых по силе будет равен 1,44 единицы (рис. 3.10). Таким образом, для того чтобы вбить дротик в деревянную доску, требуется либо семь ударов молотка, либо бросок с расстояния 2,1 метра. Этот пример наглядно демонстрирует принцип, применения внутренней силы — «барабанную дробь и вибрацию» ци. Древние китайцы решили проблему ускорения за счет совокупной вибрации тела и разума, которая позволяла накапливать огромные запасы энергии.

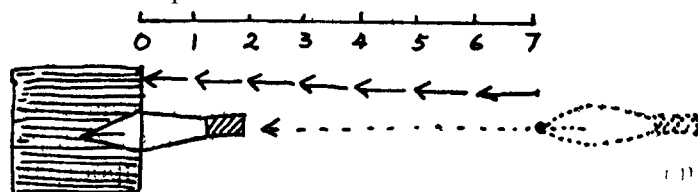


Рис. 3.9

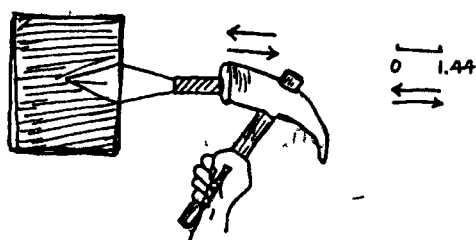


Рис. 3.10

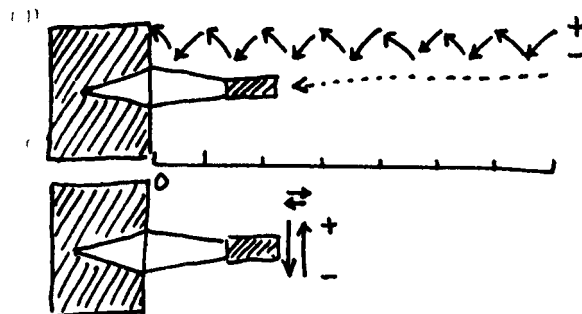


Рис. 3.11

Предположим, что в предыдущем примере мы использовали совокупное ускорение семи отрезков как единое волновое движение (рис. 3.11). Также представим, что дротик будет вбиваться в дерево ударами молотка силой в 1,44 единицы со скоростью, превышающей скорость света. При таких условиях все, что нужно — это вколотить дротик одним «вибрационным» ударом, силовой потенциал которого будет равен суммарной силе семи физических ударов.

Можно лишь сожалеть о том, что не существует простого способа нанесения подобного «вибрационного» удара, ибо мы ограничены пространственно-временными условиями. Однако китайцы обнаружили средство для преодоления этих ограничений. Этим средством оказался человеческий разум.

РОЛЬ РАЗУМА

Единственной частью человеческого существа, которая не «приземлена» полностью, является ум. Наши тела — суть порождение земное, но ум можно отнести к более возвышенной категории. Совершенно очевидно, что потребности тела ограничиваются такими приземленными вещами, как пища, крыша над головой и внешняя защищенность. В то же время ум выдвигает все новые и новые требования и находится в неустанном поиске того, о чем имеет лишь смутное представление. По всей видимости, ограниченные возможности физического самосовершенствования не влияют на постоянную и все более требовательную активность ума. Именно в нем

заложена возможность думать, анализировать и создавать мысленные образы. Более того, скорость мысли воистину неизмерима.

В физике существуют теории относительно скоростных пределов, но я утверждаю, что есть немало феноменов и энергетических структур, способных передвигаться со скоростью, превышающей скорость световых волн. Скорость мысли бросает вызов времени и пространству. Так, с ее помощью можно ощутить миллионы лет за одну секунду. Древние китайцы в философских построениях об энергетической трансформации, и в частности, формулируя концепцию цзин, опирались на теорию о неизмеримо высокой скорости мысли.

Цзин - это высокочастотная вибрация, управляемая разумом и воплощенная в сверхскоростную волновую формацию за счет координации тела и ума. На рис. 3.12 представлена схема формирования цзин. Управляя вибрациями, ум превращает их в сверхскоростную частотную формацию и высвобождает накопленную энергию в форме взрывной силы. Практически происходит мгновенный выброс энергии. Единственным скоростным ограничением является сила воображения.

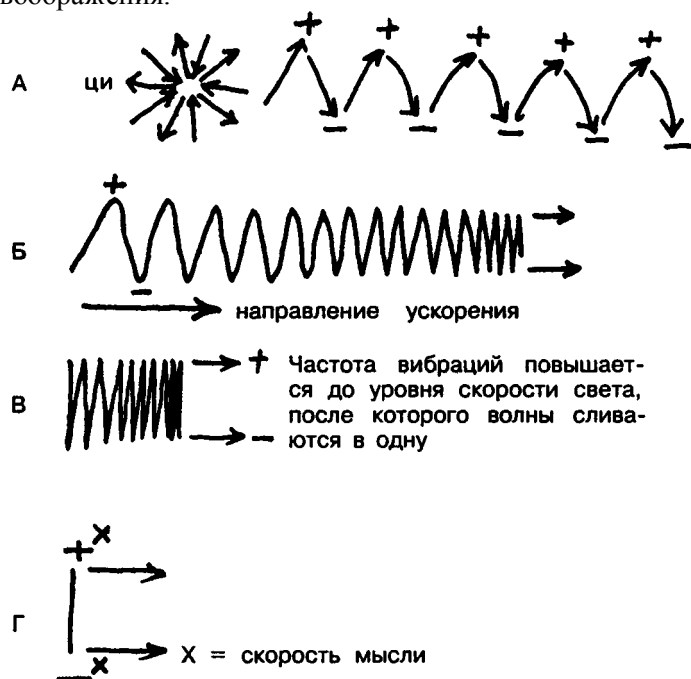


Рис. 3.12

Для развития способности к управлению этой силой следует предпринять следующие действия. 1 .. Встаньте в стойку тай-цзи. Вспомните об основных принципах тай-цзи, таких, как расслабление, концентрация, отрешенность и так далее.

2. Выполняйте технику усиленного дыхания для преобразования ци в описанное выше «электрическое» чувство, которое следует распространить по всему телу.

3. Тело начнет слегка подрагивать. Когда это случится, начинайте медленно вдыхать, концентрируясь на области дань-тянь. На выдо-

хе мысленно усиливайте скорость вибраций, которые должны проникнуть к ступням и ладоням.

4. Постепенно повышайте как скорость, так и частоту вибраций. Затем «запустите» обратный процесс, постепенно понижая скорость вибраций перед завершением упражнения.

5. После того как вибрации достигли крайне низкого скоростного уровня, успокойте ум с помощью одной из медитативных техник тай-цзи.

Согласно теории цзин, сознательное увеличение частоты внутренних вибраций приводит к тому, что созданные энергетические волны сталкиваются друг с другом и разрушают временные барьеры; в результате высвобождается огромное количество внутренней энергии, наделяющей человека невероятной силой.

С годами тренировок вибрации тела становятся все более утонченными, так как их частота постепенно возрастает.

Вибрации могут распространяться за пределы тела, которое является своего рода силовым центром. При этом тело выглядит неподвижным, но в действительности ум работает на высокочастотном уровне и преобразует ци в цзин, то есть осуществляет процесс, именуемый «динь-цзин» или «неподвижной силой».

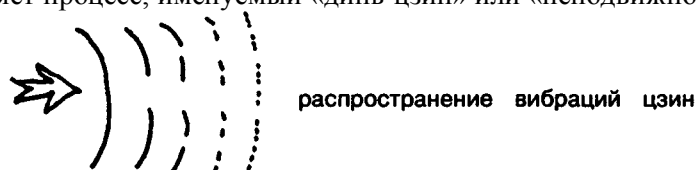


Рис. 3.13

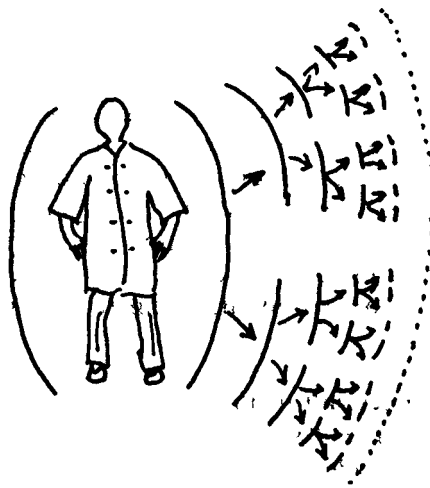


Рис. 3.14

ПЕРЕДАЧА (ПРОЕКЦИЯ) ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ОТРАЖЕНИЯ

1. Примите «форму отражения», предварительно убедившись в корректности позиции, позы, равновесия и так далее.
2. С помощью техники усиленного дыхания заставьте ци вибрировать и преобразуйте ее в цзин.
3. Постепенно начинайте направлять вибрации через подошвы ног в землю. Сила возвратного движения поможет вернуть их назад. Убедитесь в том, что держите голову прямо, а шея расслаблена (предупреждение: напряжения в области шеи могут создать серьезные проблемы). Пятки и пальцы ног должны плотно соприкасаться с поверхностью пола. Вибрации будут распространяться в трех направлениях: 1) вниз по позвоночнику, по отставленной назад ноге и далее в землю (рис. 3.16; 2) возвратная сила вибрации направит движение вверх, частично по ноге, стоящей сзади (рис. 3Д7), и частично по ноге, стоящей спереди; 3) основной потенциал вибрационной силы будет направлен вверх и вперед и выщел из тела через руку (рис. 3.18). 4. При передаче силы держите корпус прямо и соблюдайте равновесие. Никогда не меняйте позы; не меняйте исходное положение корпуса; не поднимайте и не опускайте рук.

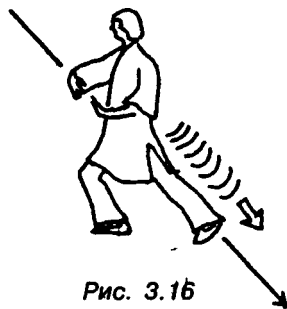


Рис. 3.16

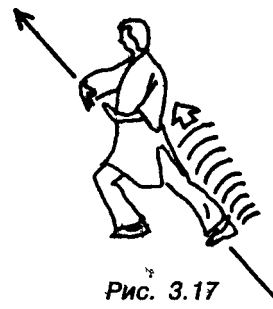


Рис. 3.17

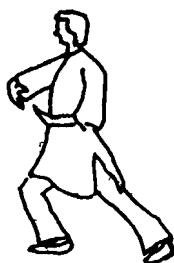


Рис. 3.15

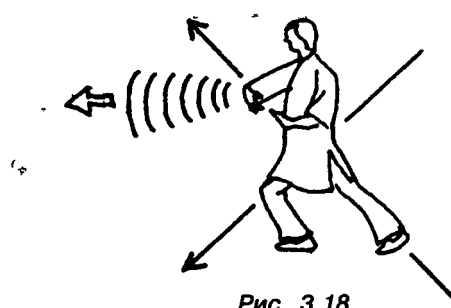


Рис. 3.18

ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ОТКАТА

Практика передачи силы отката уникальна, так как основана на силе обратной передачи. Именно обратная передача отличает ее от формы отражения. Таким образом, эти две техники взаимодополняют друг друга. Более того, выполнение практики передачи силы отката автоматически улучшит технику передачи силы отражения.

Однажды мастера Чен Мэн-цзин спросили: «Если бы вам пришлось выбрать всего лишь одну технику из арсенала тай-цзи, то казаком упражнении вы остановили бы свой выбор?» Мастер без колебаний назвал форму

отката. Однако, когда его спросили о причинах такого ответа, он улыбнулся и промолчал.

Причина выбора мастера состоит в том, что по своему эффекту техника отката аналогична действию, производимому оттянутой назад и отпущенной тетиве лука, которая сообщает движение выпущенной стреле.



Рис. 3.19

1. Направьте силу вибрации вниз от руки в область дань-тянь (рис. 3.20).
2. Затем сила направляется от земли, через подошвы ног и вверх по ногам (рис. 3.21).
3. Сила направляется вперед и вверх от ноги, стоящей сзади, в дань-тянь (рис. 3.22)]
4. После концентрации силы вибрации направляются по диагонали от руки в ногу, стоящую сзади (рис. 3.23).

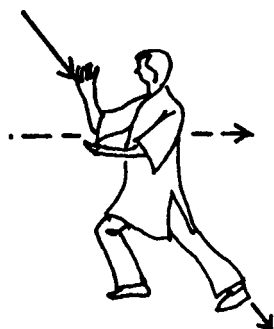


Рис. 3.20

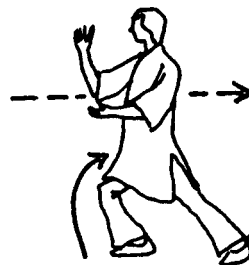


Рис. 3.21

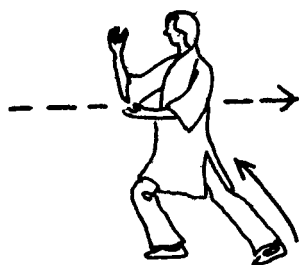


Рис 3 22



Рис 3 23

ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ДАВЛЕНИЯ

В практике передачи силы давления используются те же принципы, что и при исполнении техники передачи силы отката. Отличительной чертой «формы давления» является передача энергии двумя руками.



Рис. 3.24

В технике отката сила направляется от ноги, стоящей сзади, в руку, расположенную спереди. В технике давления направление остается тем же, но вибрации посылаются через обе ладони.

Таким образом, практикуя технику передачи силы давления, необходимо не только выполнить базовые процедуры передачи силы (как, например, в практике передачи силы отката), но и сосредоточиться на передаче вибраций через плечи в руки и далее в ладони.

Как только сила, направленная от ноги, стоящей сзади, достигла поясницы, ее следует направить вверх по позвоночному столбу и далее, двумя потоками, в плечи.



Рис. 3.25

Затем энергия опускается в локти и посылается в ладони, из которых проецируется на внешний объект. Пятка ноги, стоящей сзади, и ладонь руки, находящейся спереди, должны находиться в одной плоскости, составляющей с поверхностью пола угол 45 градусов. Это необходимо для непосредственной и скоординированной передачи силы.

Предупреждение: при передаче силы не поднимайте плечи; несоблюдение этого указания может вызвать чувство дискомфорта или привести к травме верхней части спины.

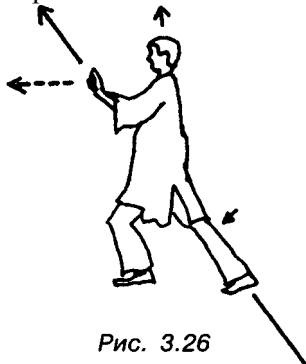


Рис. 3.26

ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ТОЛКАНИЯ

Для правильного исполнения техники передачи силы толкания следует соблюдать следующие правила.

1. Примите стойку лучника и убедитесь в том, что ступни плотно прижаты к полу.
2. Затылок направлен строго вверх. Взгляд устремлен в бесконечность. Ци сосредоточена в области дань-тянь.
3. Верхняя часть корпуса и позвоночник находятся в строго вертикальном положении.
4. Плечи расслаблены и слегка опущены. Руки согнуты так, что локти направлены в пол. Пальцы рук слегка согнуты и направлены вперед и вверх. Кисти свободны и слегка согнуты.

Во время передачи силы сделайте вдох и сосредоточьте ци во всех костях тела. Это создаст высокий вибрационный фон. Направьте вибрацию вниз, в ногу, стоящую сзади.

Как только вибрация достигнет поверхности пола, направьте силу вверх, как ракету в небо. Позвольте энергии подняться через ногу вверх, в область пояса. Далее сила направляется вверх по позвоночному столбу, через плечи, вниз по рукам и покидает тело через кончики пальцев.

Если вы испытываете трудности, то, возможно, вам помогут следующие рекомендации.

1. Представьте, что вы стоите в воде и пытаетесь обеими руками толкать вперед лодку. Если возможно, проделайте эту процедуру в реальной, а не воображаемой ситуации.
2. Выполните обозначенные выше действия в обратном порядке. Вместо толкающего движения вперед отведите ладони назад, но при этом оставайтесь в исходном положении. Это действие стимулирует работу ума и пробуждает ощущение, необходимое для правильного исполнения техники передачи силы толкания.

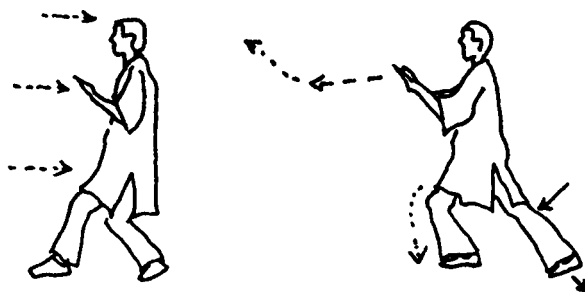


Рис. 3.27

ПАРНАЯ ПРАКТИКА ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

В этом разделе мы познакомимся с техникой передачи внутренней силы другому человеку. К данной практике можно переходить по достижении индивидуального совершенства в передаче внутренней силы и с разрешения опытного инструктора. В парной практике ученик передает внутреннюю силу своему напарнику и, таким образом, закрепляет успех, достигнутый во время индивидуальных занятий. Во избежание ошибок и несчастных случаев рекомендуется тренироваться под наблюдением квалифицированного наставника.

ПАРНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ ОТРАЖЕНИЯ

Этот вид тренировки углубляет развитие базовых принципов индивидуальной практики. Партнер выполняет толкающий прием, плавно воздействуя на предплечье напарника. Затем он делает вдох и через предплечье пытается передать оппоненту внутреннюю силу.

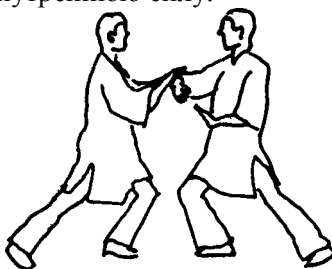


Рис. 3.28

Для осуществления этого Приема попросите партнера выполнить толкающую форму, а затем резко напрячь мускулы рук. В момент этого напряжения передайте ему вашу силу посредством техники отражения. Если ваши сила и координация отвечают необходимым критериям, партнер «отлетит» вверх и назад. Не прекращайте занятий, пока не добьетесь нужного результата. Для того чтобы почувствовать процесс передачи внутренней силы, можно попросить напарника изобразить прыжок назад, как только он почувствует начало передачи.

ПАРНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ ОТКАТА

Методика выполнения этой техники, в принципе, не отличается от предыдущей (см. рис. 3.29).

При этом следует проявить осторожность, так как парная передача силы отката чревата травмами. Перед выполнением упражнения следует убедиться в доброжелательности партнера, их стремлении к сотрудничеству и в том, насколько глубоко они осознают смысл происходящего.



Рис. 3.29

ПАРНАЯ ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИХ ФОРМ:

Принципы, используемые при выполнении техники передачи силы отката и отражения вполне применимы для таких форм, как «давлением», «толкание» и иных форм тай-цзи цюань. Любые возникающие притом вопросы следует разрешать при содействии опытного наставника.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

После ознакомления с теорией и практикой силовой передачи ученикам, интересующимся боевыми аспектами тай-цзи, будет полезно узнать о практическом применении цзин в условиях реального поединка. Для того чтобы использовать цзин подобным образом, необходимо предпринять следующие шаги.

ПОДГОТОВКА

1. Подчинение оппонента собственной воле

Нередко новичков смущают первые движения, необходимые для установления физического контакта с противником. В системе тай-цзи предусмотрены специальные практики - техника «прилипания» и техника «пяти схийей». В первом случае ученик приближается к противнику, полностью повторяя его движения и как бы «прилипая к нему». К «пяти стилям» относятся: движения вперед, назад, вправо, влево и неподвижная стойка.

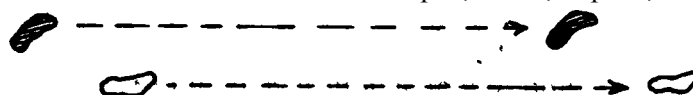


Рис. 3.30

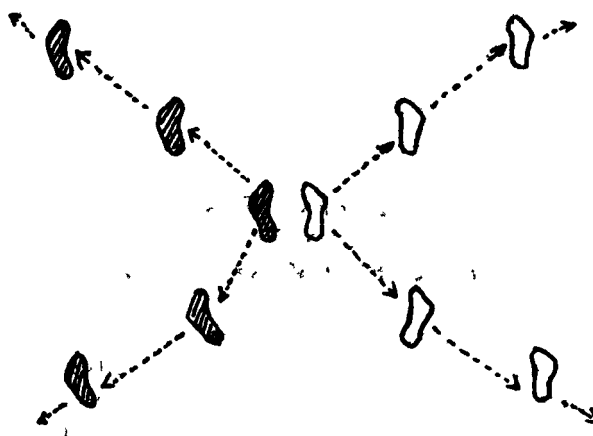


Рис. 3.31

Освоив эти приемы, следует уделять время технике «вращающихся рук», особенно во время парной практики. Подобная тренировка способствует развитию цзи и Цзин и учит следовать движениям оппонента. В результате достигается полный контроль над действиями противника.

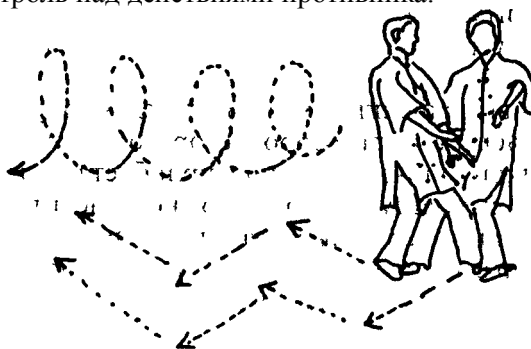


Рис. 3.32

2. Создание возможностей для передачи силы

После развития способности к управлению действиями противника следует научиться выбирать нужную форму (отражение, откат, Давление, толкание и так далее) для передачи силы в конкретной ситуации. Однако самый эффективный способ обучения — реальный бой под наблюдением опытного инструктора. Практические Занятия такого рода помогают лучше понять, каким образом следует создавать возможности для передачи энергий в наиболее благоприятный для этого момент.

3. Выбор нужного вида силового воздействия

После того как практик занял соответствующую ситуации позицию (то есть выбрал нужный тип движения,

скорость, дистанцию и так далее), он должен использовать тот вид силового воздействия, который даст наиболее ощутимые результаты. Например, если противник вооружен острым предметом, следует применить «длинную силу» и отбросить его назад на десять футов или около того. «Короткую» или «холодную» силу можно использовать для того, чтобы разоружить оппонента. В ситуации, которая угрожает жизни, можно прибегнуть к «спиральной силе» или «рубящей силе».

При выполнении техник по передаче внутренней силы следует быть особо осторожным, так как с практикой тай-цзи ученик приобретает грозное оружие, используя которое можно нанести человеку не только серьезные травмы, но и тяжелое увечье. Иными словами, нужно воздерживаться от неоправданного применения этих техник.

ПРИМЕНЕНИЕ: ОСОБЫЕ ФОРМЫ ЦЗИН

Цзин можно трансформировать в тридцать четыре специальные формы, которые меняются в зависимости от того, как используются руки и поясица для контроля над направлением физического движения и какой вид силы выбирает разум в конкретной ситуации.

Для того чтобы сохранить национальный колорит, приведенные ниже названия даются в дословном переводе с китайского. Описание сопровождается схемами, дающими некоторое представление об ощущениях, возникающих при использовании того или иного вида силового воздействия. Согласно этим схемам атака начинается слева направо.

Сила прилипания (цзян ляп цзин)

В процессе выполнения техники «вращающихся рук», «толкающих рук» и практики «обратной передачи силы» ученик развивает способность к чувственному восприятию и контролю, известную как «сила прилипания». Практик «прилипает» к оппоненту, с тем чтобы контролировать его действия, контратаковать или нейтрализовать его нападение. Таковы основные области применения внутренней силы.

В свободном поединке, осуществляя первичный контакт с противником, ученик ощущает его руку, или, если он обладает достаточным опытом, все тело как некую магнетическую силу. Таким образом, оппонент как бы «прилипает» к своему противнику подобно жевательной резинке, прилипающей к нёбу. Для снижения скорости противника применяется особая техника исполнения формы «силы прилипания».



Рис. 3.33

Сила слушания (тинь цзин)

Как только ученик развил в себе «силу прилипания», он начинает работу по установлению связи с оппонентом. С помощью медитативной практики, повышающей чувствительность, он учится распознавать силу и другие качества противника, как бы «прислушиваясь» к его вибрациям. Овладев «силой слушания», он без труда определяет мотивацию оппонента и реагирует на нее соответствующим образом.

Сила понимания (топь цзин)

После развития способности к определению мотивации оппонента ученик продолжает повышать свои возможности до уровня «силы понимания». Обладая этой силой, ум способен анализировать степень давления, направление, характер, скорость и силу движений оппонента.

Сила преследования (цзо цзин)

Комбинируя вышеописанные техники, можно развить в себе «силу преследования». Эта сила позволяет следовать за движениями оппонента в любой ситуации. Когда появляется способность сопряжения собственных движений с движениями противника, можно говорить о наличии «силы прилипания».



Рис. 3.34

Нейтрализующая сила (фа цзин)

Для того чтобы вывести противника из равновесия или свести на нет его атакующие усилия, применяется «сила нейтрализации», обладая которой ученик плавно направляет «силу преследования».

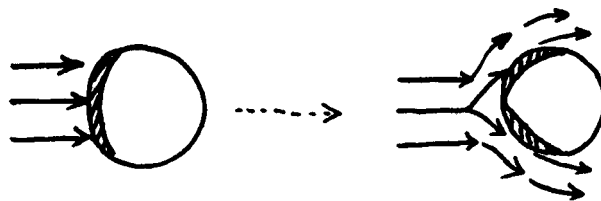


Рис. 3.35

Сила заимствования (цзе цзин)

Посредством «силы заимствования» ученик способен использовать силу оппонента сообразно своим целям и в собственных интересах. Предположим, что противник атакует, применяя силу, равную десяти условным единицам. Его оппонент не только нейтрализует, но и «заимствует» эту силу, которая затем возвращается к хозяину.



Рис. 3.36

Сила вытягивания (инь цзин)

Если один из противников отказывается от передачи силы, его оппонент лишается возможности «заимствования». В этой ситуации нужно вынудить атакующего применить свою силу так, чтобы появилась возможность ее отражения. Этот процесс называется «вытягиванием силы» оппонента.

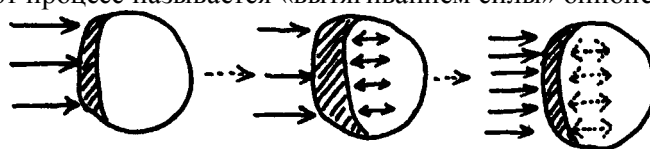


Рис. 3 37

Сила корчевания (ти цзии)

Способность отбрасывать оппонента вверх и назад, когда его «корни выкорчевываются из земли», называется «силой корчевания». Эта сила сопряжена со способностью заставлять оппонента «всплывать» вверх.

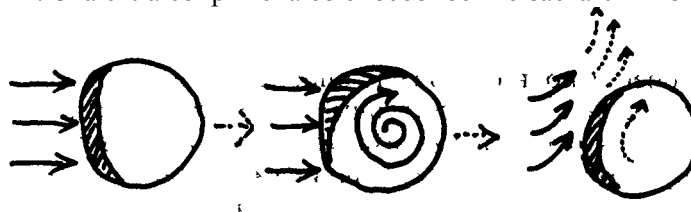


Рис. 3.39

Сила погружения (ченцзцн)

В ситуации, противоположной вышеописанной, ученик может «погружаться» в ответ на попытку оппонента применить к нему силу корчевания. Успешное применение силы погружения заставляет противника почувствовать невозможность применения силы корчевания.



Рис 3 39

Сила управления (на цзин)

Сила управления используется при применении техники «вращающихся рук» или практики «свободной руки». Ученик применяет различные методы установления контроля над ситуацией и постепенно «запирает» оппонента в невыгодной позиции.

Открывающая сира (кай цзин)

Открывающая сила вынуждает защищающегося противника «раскрываться» и делает его оборону неэффективной.

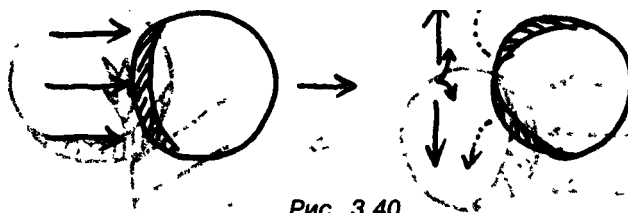


Рис. 3.40

Закрывающая сила (хо цзин)

Используя «закрывающую силу», ученик направляет свою внутреннюю силу в тело оппонента, что вынуждает его отступить или, защищаясь, закрыть свой энергетический центр. На этом можно «подловить» своего противника, так как его повышенная внутренняя «погружённость» не оставляет места внешней активности. Таким образом, применяя эту силу, можно обрести Контроль над ситуацией и победить оппонента.

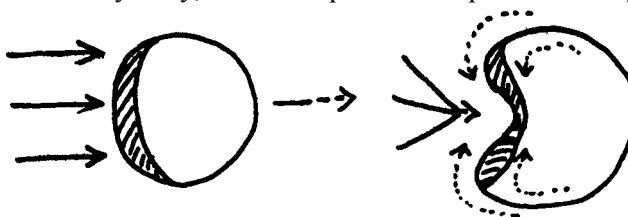


Рис. 3.41

Отклоняющая сила (бо цзин)

Применение отклоняющей силы отбрасывает противника в сторону или смещает вектор применения его силы.

«Короткая» и «длинная» силы

«Короткая» сила прямолинейна и применяется в ближнем бою. «Длинная» сила применяется, когда дистанция между противниками значительна.

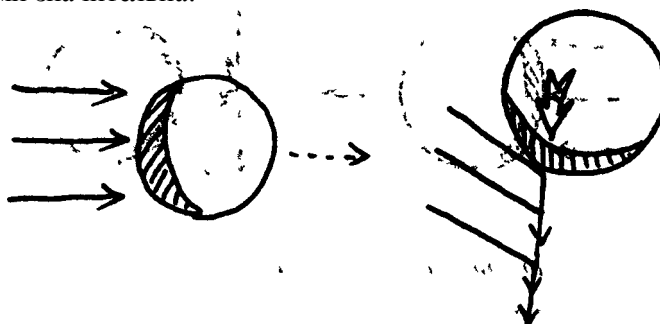


Рис. 3.42

Силы отражения, отката, давления, толкания, отвода, разведения, локтя и наклона

Восемь исходных позиций соответствуют методам и направлениям передачи внутренней силы. Сила отражения (понь цзин) и сила толкания (ан цзин) отбрасывают противника вперед и вверх. Сила отката (лю цзин) отбрасывает соперника назад и вниз. Сила давления (цзи цзин) «выдавливает» оппонента вперед и вверх. Сила отвода (цзай цзин) отбрасывает оппонента в сторону и вниз. Сила разведения (ли цзин) предусматривает применение «короткой» силы через ладонь. Сила локтя (жоу цзин) состоит в применении «короткой» (ударной) силы локтя. Сила наклона (као цзин) использует силу плеч для отбрасывания оппонента вперед и вниз.

Сила трения (чоу цзин)

При применении «силы трения» передачи силы осуществляется за счет трения рук или других частей тела. Действие аналогично раскатыванию глины между ладонями.

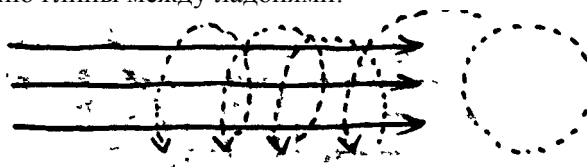


Рис. 3.43

Сила выкручивания (цзе цзин)

Применяя эту силу, ученик «выкручивает» оппонента, подобно выжиманию выстиранного белья. Эта сила используется для «запирания» противника в невыгодной позиции. Было замечено, что данная техника напоминает выкручивание рук, применяемое в других, более жестких боевых искусствах. Однако несмотря на схожесть внешней формы исполнения, практик тай-цзи не применяет физическую силу. Кроме того, эта сила применяется не только к рукам, но и к любой части тела противника.

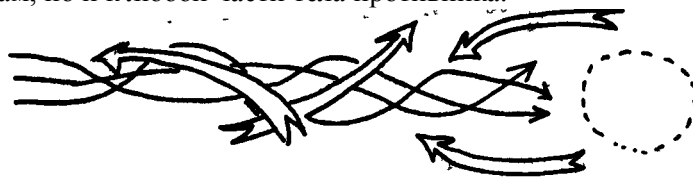


Рис. 3.44

Сила вращения (цзен цзин)

При правильном применении силы вращения противник катится по полу, как обруч с горы. В парной практике эта техника предполагает способность избегать атаки, не атакуя и не позволяя атаковать противнику.

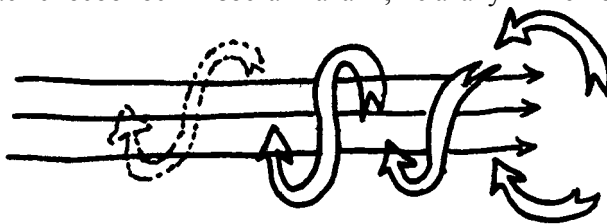


Рис. 3.45

«Спиральная» сила (жуэн цзин)

«Спиральную» силу применяют в экстремальных случаях при непосредственной угрозе жизни, так как ее использование наносит противнику внутренние повреждения. Иногда ее называют «силой вкручивания», так как действие напоминает вкручивание шурупа в дерево.

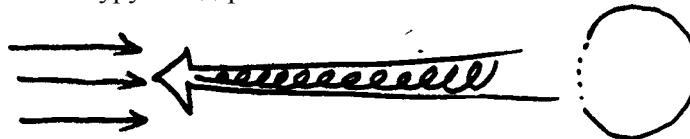


Рис. 3.46

Рубящая сила (це цзин)

Рубящая сила производит резкое, «отточенное» движение и применяется сбоку для прерывания атаки оппонента.

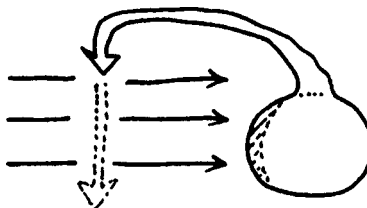


Рис. 3.47

«Холодная» сила (нунь цзин)

«Холодная» сила применяется в форме движения вниз. При этом внутренняя сила глубоко проникает в тело противника и затем «взрывается». Этот прием представляет еще один вид экстремальной техники, применение которой влечет за собой внутренние повреждения.

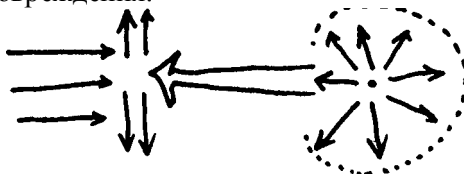


Рис. 3.48

Сила прерывания (туон цзин)

Описанные выше силы имеют одну общую характеристику — их применение подразумевает наличие постоянного потока внутренней энергии. Однако не менее важно уметь прерывать энергетический поток, но в то же время сохранять достаточно силы для своевременной силовой передачи. Эта способность, называемая «силой прерывания», необходима для остановки атаки оппонента перед тем, как он начнет использовать вашу внутреннюю энергию. Действие аналогично обрыву шнура запущенного в небо воздушного змея. С обрывом шнура рвется связь между человеком и змеем, хотя последний, влекомый силой ветра, продолжает свой полет.

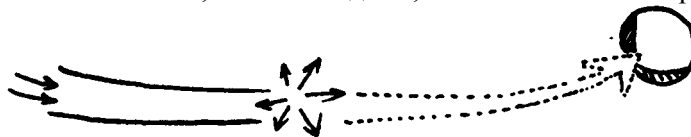


Рис. 3.49

Дюймовая сила (чуэн цзин)

По мере того как ученик приобретает навыки в передаче внутренней силы, его способность контролировать дистанцию и способ применения силы повышаются до такого уровня, когда появляется возможность направления энергетического потока на область, не превышающую 1—2 дюймов в диаметре. Таким образом, происходит воздействие на меридиональные (жизненно важные) точки оппонента.

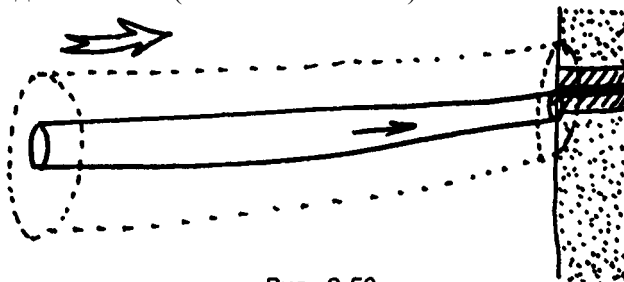


Рис. 3.50

«Тонкая» сила (фуэн цзин)

С опытом ученик обретает способность к вибрационному контролю, с помощью которой можно сосредотачивать внутреннюю силу и направлять ее в любую точку.

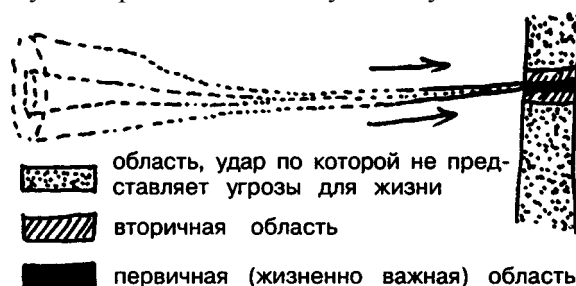


Рис. 3.51

Скачкообразная вибрационная сила (доу тья цзин)

С помощью этой силы оппонент не только «отбрасывается» из одной позиции в другую, но и отталкивается при этом серией пульсирующих силовых движений. Вибрации этого типа обладают кумулятивным эффектом: всякий раз, когда оппонент касается земли, он подвергается воздействию отраженного вибрационного потока. Это означает, что он будет продолжать двигаться вверх и назад до тех пор, пока не натолкнется на преграду, например, стену.



Рис. 3.52

Вибрационная сила (доу со цзин)

Этот тип силового воздействия представляет собой плавный энергетический поток, проецируемый на оппонента и заставляющий его последовательно двигаться назад до тех пор, пока движению не воспрепятствует твердый объект.

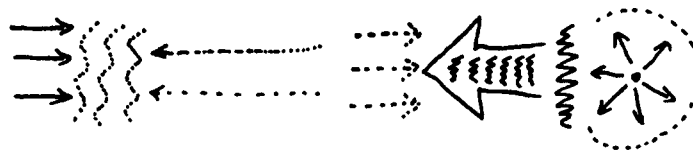


Рис. 3.53

Сила складывания (цзо тэ цзин)

Сила складывания применяется для того, чтобы вынудить оппонента принять позицию, удобную для применения к нему всех видов вибрационной силы. При правильном осуществлении процесса «складывания» оппонент «растягивается» и «складывается» подобно **мехам** аккордеона, что дает возможность выбора наиболее благоприятного времени для начала атаки. Такая возможность возникает, когда оппонент либо «открывается» и становится уязвимым, либо «закрывается» и лишается способности к свободному маневрированию.

Дистанционная сила (линь кунь цзин)

По мере повышения и «сглаживания» вибрационного уровня внутренней силы появляется возможность ее бесконтактной передачи; иными словами, сила передается на расстоянии. Считается, что эта техника, известная как «дистанционная сила», требует многолетней практики.

Ключевые моменты передачи внутренней силы

1. Не пытайтесь передавать внутреннюю силу до тех пор, пока не представится благоприятная возможность.
2. Передавайте силу только тогда, когда полностью контролируете ситуацию.
3. Соблюдайте основные принципы тай-цзи:
 - а) держите голову вертикально;
 - б) устремите взгляд в бесконечность, не пытайтесь сосредоточить его на конкретном объекте.
 - в) прижмите кончик языка к нёбу; слегка сомкните губы и зубы.
 - г) полностью расслабьте и выпрямите позвоночный столб.
 - д) обеспечьте свободное Продвижение ци в область дань-тянь. Накопив энергию, преобразуйте ее в цзин и направьте в нужное место.
 - е) поза должна быть устойчивой, но подвижной; пятка ноги, через которую осуществляется передача силы, должна быть плотно прижата к поверхности пола.
4. После завершения передачи внутренней силы оппоненту, примените силу прерывания.
5. Непрерывно переходите от одного приема к другому, чтобы в случае неудачного применения одной техники не делать паузы для перехода к другой и не прерывать энергетический поток.
6. Создавая возможность для передачи внутренней энергии, воздержитесь от сопротивления и противодействия противнику.
7. Всегда придерживайтесь «принципа противоположностей»: движение вправо, вперед, вверх подразумевает реакцию на движение влево, назад, вниз, и наоборот.
8. Внутренняя сила должна быть «спроецирована» полностью, без остатка, подобно стреле, выпущенной из лука.

ШЕСТНАДЦАТЬ ШАГОВ И ЧЕТЫРЕ ТАЙНЫХ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

«Шестнадцать шагов» и «четыре действия» представляют собой дословные переводы текстов, принадлежащих перу неизвестных мастеров.

ШЕСТНАДЦАТЬ ШАГОВ ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ

1. Встаньте устойчиво на ступню и разворачивая ее позвольте силе подняться вверх.
2. Пусть сила поднимется до колена.
3. Позвольте силе подняться До 'гюяса и распространяться в любом направлении.
4. Направьте силу вверх по спине.
5. Позвольте силе проникнуть в затылочную точку.
6. Начиная с затылочной точки, смешайте силу с ци и позвольте этому потоку свободно циркулировать в теле.
7. Направьте силу в ладонь. 8» Направьте силу в кончики пальцев.
9. Сконцентрируйте силу в костном мозге по всему телу. 10. Укрепите силу духом, превратив их в единое целое. И. Прислушайтесь к голосу разума.
12. Сосредоточьте внимание на области носа.
13. Глубоко вдохните.
14. Сосредоточьте внимание на области рта, тщательно управляя процессом дыхания.

15. Распространите силу по всему телу.
16. Направьте силу к кончикам волос тела.

ЧЕТЫРЕ ТАЙНЫХ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ СИЛЫ

1. Пробудите и позаимствуйте силу у своего оппонента.
2. Как мысленно, так и физически подтягивайте оппонента к себе и накапливайте внутреннюю силу.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. Осуществите передачу силы, подобно выстрелу из лука, от пояса и ноги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе были рассмотрены аспекты, связанные с характером, развитием, управлением и применением внутренней силы. Тот, кто будет придерживаться обозначенных выше принципов, обязательно преуспеет в применении внутренней силы. Вследствие многообразия методов тренировки у новичков возникнет немало вопросов, ответы на которые следует получать из уст опытного наставника. Это поможет избежать потери времени, досадных ошибок, разочарования и травм, возможных при неправильном применении той или иной техники.

Таким образом, данную главу нельзя рассматривать как исчерпывающее руководство, ибо она носит лишь ознакомительный и рекомендательный характер. Всегда следует помнить о том, что потенциал внутренней силы неисчерпаем и, во избежание серьезных увечий, должен применяться с осторожностью. В этом смысле настоящий мастер никогда не пренебрегает соответствующими мерами предосторожности. Основной добродетелью последователя учения тай-цзи была и остается следующая заповедь: «не причиняя никому вреда; действуй во благо, но не во зло».

Теория внутренней силы — это творческое осмысление философий инь-ян, базовой концепции китайского культурного наследия. Теория инь-ян оказала влияние практически на все аспекты жизни китайского общества, включая медицину (акупунктуру, акупрессуру), науку и искусство. Следовательно, изучение теории внутренней силы способствует более глубокому пониманию китайских культурных традиций.

ГЛАВА 4 КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗИ I ТРАКТАТ МАСТЕРА ЧЖАН САНЬФЭНА (ОК. 1200 Г. Н. Э.)

в начале движения все тело должно быть легким и податливым. Все части тела должны быть взаимосвязаны.

В практике тай-цзи все тело должно представлять собой единое целое. Движение следует начинать всем телом, но не отдельными его частями, будь то ладонь, нога, локоть и так далее. Как новичок, вы всегда должны помнить об этом принципе.

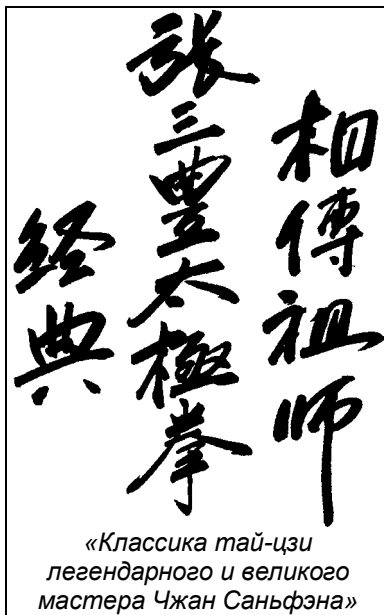
Вселенная движется и распространяет свое влияние за счет строгой координации движения составляющих ее элементов. Так, вращение Земли предполагает движение всей планеты в целом. Отдельное движение какой-либо части планеты или вселенной неизбежно привело бы к радикальным нарушениям гармонии и равновесия общей скоординированной системы.

Тай-цзи представляет собой систему умственного и физического совершенствования, основанную на базовых вселенских принципах равновесия и порядка. Первый базовый принцип практики тай-цзи: «Когда вы начинаете двигаться, все тело должно двигаться как единое целое».

Разрозненные движений рук или ног считаются неприемлемыми. Тело должно быть скоординировано, расслаблено, умиротворено и отзывчиво к внешним раздражителям. В этом случае вы сможете маневрировать в любом направлении и по собственной воле; когда ум стремится к движению, тело мгновенно выполняет его команду.

Нередко начинающие совершают серьезную ошибку, «позволяя» своим конечностям двигаться обособленно, без участия остальных частей тела. Такое происходит в отсутствие взаимодействия между разными участками организма. Когда рука начинает движение, остальные части тела должны реагировать на это движение соответствующим образом. Управляемое движение способствует развитию внутренней энергии, с помощью которой реализуется процесс передачи внутренней силы.

Внутренняя энергия должна распространяться и вибрировать подобно барабанному бою. Дух должен быть сосредоточен в центре тела.



Позволю себе напомнить читателю о важных факторах, определяющих практику тай-цзи, о которых шла речь во второй главе. Внутренняя энергия должна передаваться из центра дань-тянь и под давлением (не слишком большим, но и не слишком слабым) распространяться так, чтобы поверхностное напряжение было аналогично натяжению ударной поверхности барабана. В этом случае ци завибрирует, как звуки барабанной дробы, и придет в движение. Самым главным принципом «возвращения» ци является максимально возможное расширение границ допустимого давления.

Наращивая количество ци, вы укрепляете силу духа, которую следует направить внутрь и накопить в костном мозге. Усиленный, поток ци поможет поднять силу духа. Не позволяйте духу распространяться вовне и растрачиваться. Напротив, его следует накапливать внутри для последующего использования.

Исполняя тай-цзи, стремитесь к совершенству и не допускайте небрежности.

Форма должна быть плавной, продолжительной и непрерывной.

Руководствуясь тай-цзи как искусством самореализации, мастер боевых единоборств должен постоянно стремиться к совершенству и тренироваться до тех пор, пока его техника не станет безупречной.

Медитативные движения тай-цзи должны быть ровными и плавными, подобно рисованию на бумаге совершенного круга без использования чертежных инструментов. Грубый набросок должен смениться четким и плавным изображением, совершенным во всех направлениях. Несмотря на то что рисунок идеального круга возможен лишь теоретически, к нему следует стремиться.

Внутренняя энергия ци укореняется в ступнях, затем передается через ноги и управляется поясницей, постепенно продвигаясь по спине в руки и кончики пальцев.

Мастер Ян Чен Ху (1839—1917), сын мастера Ян Лу Чаня, ежедневно напоминал ученикам об этом принципе.

По достижении некоторого успеха в практике восприятия ци следует научиться опускать ци в землю, чтобы затем направлять ее поток вверх, через ноги. Следовательно, практикуя тай-цзи, всегда держите колени слегка согнутыми; ноги никогда не должны быть полностью выпрямлены. Это позволит вибрациям внутренней энергии распространяться от ступней через колени к пояснице.

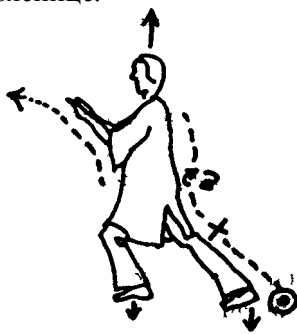


Рис. 4.1

Отметим, что классики тай-цзи употребляют термин «укоренение», подчеркивающий важную роль ступней, которые, подобно корням большого дерева, должны быть плотно прижаты к поверхности земли, кроме того, ощущение внутренней энергии должно глубоко проникать в землю, то есть не ограничиваться присутствием на ее поверхности.

После того как ци направлена вверх, поясница служит своего рода «передатчиком»; она управляет, направляет и распределяет потоки, внутренней энергии по направлениям.

Держите спину и весь корпус прямо, позволяя вибрациям свободно распространяться вверх по спине к плечам. Держите плечи расслабленными, чтобы обеспечить передачу ци вниз к локтям и вверх, к кончикам пальцев. Локти должны быть опущены и расслаблены; кисти должны быть расслаблены, но не безвольны.

При передаче ци от ног к пояснице тело должно двигаться как единое целое; это способствует свободному движению вперед и назад и поддержанию контроля над равновесием и позицией. В противном случае утрачивается контроль над всем телом как целостной системой. Эту проблему можно решить исключительно за счет [тщательного] изучения стоек

ПОТОК ЦИ (создает мощное вибрационное поле и предполагает высокую цепень координации всех частей тела. Корпус и конечности, руки и ноги должны быть физически и мысленно сопряжены со всеми частями тела, которые взаимодействуют как единый механизм, особенно, во время передачи ци вверх. Преуспев в этом начинании вы сможете сознательно перемещаться всем телом вверх, вниз, вперед, назад. Более того, что сможете контролиро-вать любую ситуацию.

Если Ци не скоординировано, вы не сможете контролировать системное взаимодействие его частей. Согласно совету, содержащемуся в классическом трактате и добавленному к основному тексту неизвестным мастером, «эту проблему можно решить исключительно за счет [тщательного] изучения стоек».

Подобно тому как шаткий и непрочный фундамент не способен выдержать большое здание, неудачная стойка приведет к плохой координации всего тела, что, в свою очередь, не позволит телу перемещаться как единому целому.

Применение этих принципов позволяет потоку движения тай-цзи

перемещаться в любом направлении: вперед, назад, вправо и влево.

Скоординированное исполнение техники тай-цзи придает движениям тела легкость и грациозность; при этом каждая его часть тесно взаимодействует с остальными. Форма становится плавной и непрерывной, вибрации ци свободно распространяются, а дух силен и сосредоточен.

Ци передается от ступней по ногам к пояснице, а затем по спине к рукам и кончикам пальцев. Это позволяет развивать Способность ума к управлению телом и, соответственно, к сознательному перемещению в Любом направлении: вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз.

Вместо того Чтобы использовать внешние мускульные усилия, вы должны контролировать движения разумом. В то же время вы должны следовать принципу противоположностей тай-цзи: при движении вверх разум осознает то, что расположено внизу; при движении вперед ум думает о том, что находится сзади; при повороте налево, разум одновременно следит за тем, что происходит справа; устремляясь помыслами вверх, ум не Забывает о том, что творится внизу.

Совершенно очевидно, что учение тай-цзи отдает предпочтение не мускульной силе, но усилиям ума, ибо его развитие бесконечно и не связано с пространственно-временными ограничениями.

В практике тай-цзи движение мысли подчинено принципу противоположностей тай-цзи — концепции инь и ян. На физическом уровне тело, ограниченное во времени, может двигаться лишь в одном направлении, например, вправо. Тем не менее это движение предусматривает и другие возможности: движение влево, вперед, назад, вверх и вниз. Следовательно, когда вы движетесь в одном направлении, ваш ум может рассматривать и другие варианты.

Когда вы приучите Свое тело к податливости и расслаблению, оно обретет способность к чуткому реагированию на любое движение мысли. Теоретически этот тип тренировки рассчитан на то, чтобы заставить тело двигаться со скоростью мысли. Однако на физическом уровне сушествуют определенные ограничения, и эта практика сводится к тому, чтобы сделать тело более восприимчивым, а движения — контролируемыми.

Эти принципы переключаются с движением по «выкорчевыванию», когда объект, лишенный основания, падает.

В практике тай-цзи «сила корчевания» основана на представленной выше принципе, согласно которому наиболее эффективным способом нарушения равновесия объекта является его «выкорчевывание». Мастера тай-цзи указывали на этот принцип в связи с применением техники «толкающих рук». Когда мысль устремляется вниз, оппонент будет сопротивляться в противоположном направлении, то есть, вверх, что позволит вам «вырвать его с корнем».

Помимо разделения положительного и отрицательного, вы должны отличать сущностное от видимого. Когда все тело сопряжено в едином движении, осуществляется взаимосвязь отрицательной и положительной энергии. Все положительные и отрицательные энергетические потенциалы должны быть взаимосвязаны, что исключит возможность прерывания энергетического потока.

Коль скоро теория инь-ян представляет основной принцип философии тай-цзи, следует различать положительные и отрицательные моменты общего движения тела. Например, если основной вес сосредоточен на правой ноге, то правая часть тела будет представлять сущностное (положительное, ян), а левая — видимой (отрицательное, инь). При движении вперед передняя часть корпуса будет представлять ян, а задняя — инь. И, наоборот, когда вы отступаете назад, спина представляет ян, а грудь — инь.

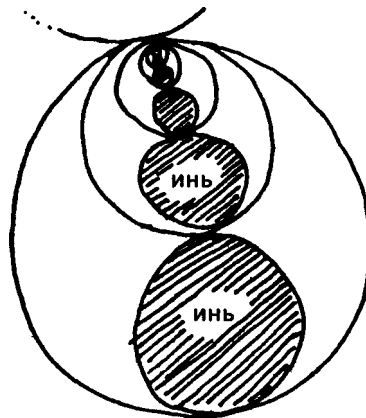


Рис. 4.2

Если кисть руки движется вперед тыльной стороной, то ладонь будет считаться инь, а ее тыльная сторона — ян. При этом вся ладонь будет представлять ян, а следующее за ней предплечье — инь. В целомдвигающаяся вперед рука — предположим, правая — представляет ян, а левая рука — инь.

Этот же принцип применим и ко всему телу. Он состоит из большого количества положительно и

отрицательно заряженных частей. Каждая часть, представляющая инь или ян, должна быть сбалансирована с остальными так, чтобы все тело могло двигаться в соответствии с гармонией инь-ян. Это взаимодействие служит средством обратной связи, ибо любое движение возможно лишь во взаимодействии положительных и отрицательных аспектов своего проявления.

При исполнении «длинных форм» ваше тело должно двигаться подобно водам реки или волнам океана.

При изучении тай-цзи любое медитативное движение представляет собой матрицу всей системы учения. При системном подходе разные технические приемы можно объединить в одну «длинную форму», подобно тому, как в большой сосуд вливается вода из множества малых.

По мере исполнения разных форм следует позволить внутренней энергии двигаться по телу единым и непрерывным потоком, подобно тому, как течет вода в реке или океанские волны без усталости сменяют друг друга.

В применении «длинной формы» «отражение», «откат», «давление», «толкание», «отвод», «разделение», локтевую технику и технику наклона называют формами «восьми диаграмм» («багуа»), соответствующими восьми направлениям движения. В стойке движение вперед, назад, вправо, влево и по центру называется «пятью стилями». Отражение, откат, давление и толкание называют четырьмя кардинальными направлениями. Отвод, разделение, технику локтей и наклона называют четырьмя диагоналями. Движение вперед, назад, вправо, влево и по центру называют металлом, деревом, водой, огнем и землей. В сочетании эти формы называются тринадцатью оригинальными стилями тай-цзи.

Изначально формами тай-цзи считались тринадцать медитативных поз. К их числу относятся восемь стоек или направлений — отражение, откат, давление, включая четыре кардинальных направления, и отвод, разделение, техника локтя, техника наклона, включая четыре диагональных направления — в сочетании с пятью путями перехода от одной медитативной стойки в другую: вперед, назад, влево, вправо и по центру.

Древние китайцы определяли человеческую жизнь согласно пяти категориям: металлу, дереву, воде, огню и земле. Металл представляет твердость и проникновение; двигаясь вперед, вы представляете его характеристики. Дерево олицетворяет гибкость в сочетании с силой; его характеризуют податливость и рост. Огонь и земля действуют в противоположных направлениях; их характеризуют агрессивность и пластичность. При этом они податливы, пронзительны, неопределенны и могущественны. Когда вы двигаетесь вправо или влево, то воплощаете эти качества. Земля представляет стабильность, неподвижность, материнство, центр, изначальный покой. Оставаясь в центре, вы воплощаете природу земли.

ГЛАВА 5 КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗИ II ТРАКТАТ МАСТЕРА ВОН ЦЗЯН-Ю (ОК. 1600 Н. Э.)

Тай-цзи порождено бесконечностью. Оно — источник положительного и отрицательного Когда тай-цзи находится в движении, положительное и отрицательное разделяются; когда тай-цзи останавливается, положительное и отрицательное объединяются.*

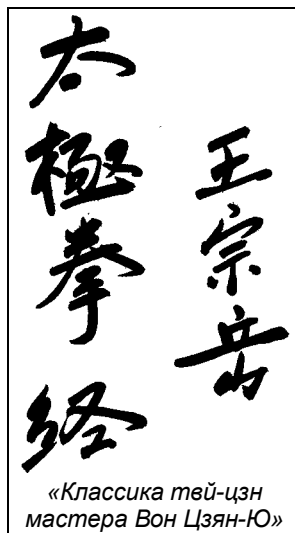
Принято считать, что классическим является трактат, написанный мастером Вон Цзян-Ю, который был учителем основоположника стиля ян, Чен Чан-Синя.

Примерно четыре столетия тому назад мастер Вон описал систему тай-цзи, используя теорию инь-ян. По его мнению, принцип инь-ян возник из «небытия», и все сущее во вселенной подчинено действию этого закона.

Ни инь (отрицательный аспект) ни ян (положительный аспект) не способны к самостоятельному существованию. При разделении этих равных, но противостоящих друг другу энергетических потенциалов тай-цзи приходит в движение. Когда же они объединяются, тай-цзи находится в состоянии покоя.

Согласно современным научным представлениям все сущее состоит из атомов. Для материального проявления этих атомов необходимо равновесие энергетических потенциалов, то есть положительных и отрицательных сил. В результате достигается баланс, за счет которого существует материя.

На заре китайской цивилизации эти закономерности были открыты и взяты на вооружение как философия тай-цзи. В таких книгах, как «И-цзи» («Книга перемен») давалось описание природы вселенной, включая человеческую жизнь, как взаимодействия сущности уравновешенных, но противостоящих сил. При изучении тай-цзи важно понимать динамику взаимоотношений энергий инь и ян.



Практикуя тай-цзи, делать слишком много — значит то же самое, что делать слишком мало. Когда тело движется, оно должно следовать по дуге, чтобы расширить диапазон движения.

Теория инь-ян особо подчеркивает принцип гармонии и равновесия. Избыток инь или ян нарушает энергетический баланс. Выполняя медитативные движения или тренируясь в парной практике «толкающих рук», переусердствовать так же плохо, как недоработать.

В практике тай-цзи крайне важно придерживаться принципа «золотой середины». При выполнении некоторых форм возникает необходимость в низкой стойке или в вытягивании рук. Корректное выполнение формы гармонизирует все тело: если вытянуть руку слишком или недостаточно сильно и неверно выбрать стойку, можно потерять ощущение гармонии, как в одиночных упражнениях, так и в парной практике. Точно так же ненужное движение или неспособность к действию в критический момент считается либо избыточным, либо недостаточным.

Вследствие того, что наиболее гармоничной и естественной линией между двумя точками является плавная и ровная дуга, ваше тело также должно двигаться по кривой. Именно таким образом можно усилить потенциал движения, перемещения тела не должны быть ни слишком быстрыми, ни слишком медленными; ни слишком жесткими, ни слишком вялыми. Иными словами речь идет о принципе умеренности тай-цзи.

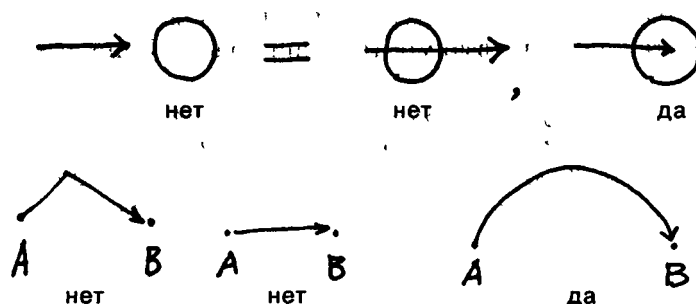


Рис. 5.1

Если противная сторона ведет себя жестко, станьте податливым. Это называется «следованием». Если противник двигается и вы следуете за всеми его движениями, это называется «прилипанием». Когда вы «привязаны» к оппоненту, и он начинает двигаться быстрее, передвигаетесь быстрее и вы; когда он двигается медленно, и вы замедляете движение, соотнося свои и его действия.

Итак, мастер Вон указывает основные принципы — следование, прилипание и привязывание. В парной практике эти разные, но родственные внутренние силы развиваются за счет повышения восприимчивости.

Сила следования. Если во время спарринга вы чувствуете, что оппонент оказывает на вас давление, уступите ему и станьте «мягким» и податливым. Ваша ответная реакция должна быть умеренной, то есть соответствующей духу тай-цзи. Сопряжение собственного давления на оппонента с его усилиями называется «силой следования».

Сила прилипания. Когда вы постоянно повышаете собственную восприимчивость и способность следовать за оппонентом, появляется возможность использовать его силу, в каком бы направлении он не двигался. Таким образом, вы сможете заставить свое тело двигаться согласно любым перемещениям противника. Это качество, известное как «сила прилипания» действует и ощущается как магнетическая сила. В боевом искусстве она необходима для исполнения техники «свободной руки», то есть для установления первого физического контакта с противником и управления им.

Сила привязывания. Следующим этапом на пути развития способности к сопряжению собственных действий с движениями противника является «сила привязываний».

Независимо от действий оппонента принцип ответной реакции остаётся прежним. Освоив этот тип движения, вы поймете внутреннюю силу.

Наряду с развитием способности к восприятию внутренней энергии, ци, следует получить представление о внутренней силе, цзин.

Вначале развивают силу прилипания, затем силу следования и силу привязывания. По Достижении желаемых результатов, вы сможете гармонично сопрягать свои действия с любыми действиями противника, и делать это по собственной воле. Принцип, положенный в основу ответной реакции, остается прежним — равновесие и гармония инь-ян?

Осознав внутреннюю силу движения, вы приближаетесь к пониманию теории естественного сознания. Естественное сознание развивается в течение долгого периода времени; этот уровень не может быть достигнут в мгновение ока, но требует длительной практики.

Система тай-цзи основана на законе естественной гармонии и равновесия. Развивая внутреннюю силу, можно получить отчетливое представление об ее характере и свойствах, что проложит путь к естественному

сознанию.

Согласно мастеру Вон, развитие естественного сознания требует длительной практики тай-цзи. По истечении длительного периода тренировки постепенное накопление внутренней силы приводит к тому, что количество перерастает в качество, и в один прекрасный момент вы переступаете порог более высокого постижения, известного как естественное сознание. Когда вода нагревается до нужной температуры, она закипает.

Корректная практика подразумевает тренировку под руководством опытного наставника; длительная практика подразумевает постоянную и непрерывную работу над собой. Проводя аналогию с закипанием воды, можно утверждать, что личное самосовершенствование требует постоянного и непрерывного «нагревания».

Практикуя тай-цзи, вы должны расслабить шею и держать голову прямо. Внутренняя сила должна погружаться в нижнюю область живота. Ваша поза должна быть устойчивой. Не отклоняйтесь от центра ни в одном из направлений. Сущностные движения должны сменять движения кажущиеся. Если тяжесть ощущается слева, то правая сторона должна ощущать легкость. Если тяжесть ощущается справа, она должна исчезнуть.

Практика тай-цзи подразумевает наращивание ци, которая служит средством ускорения потока внутренней силы. Следовательно, в процессе передачи силы очень важно держать голову прямо, а шею расслабленной. При этом шея играет роль своего рода подушки, которая отфильтровывает вибрации, распространяющиеся в голову. Кроме того, эта техника способствует быстрому развитию спиральной силы.

Источником ци является нижняя область живота (дань тянь). Взрослея, человек постепенно утрачивает этот потенциал. Для того чтобы этого не происходило, следует прибегнуть к силе воображения, дыхательным упражнениям и добиться отчетливого восприятия области дань тянь, что ускорит наращивание и осознание ци.

Медитативные движения тай-цзи усиливают силу потока и вибрационную мощь ци. Во время тренировки поза должна быть устойчивой и сбалансированной относительно вертикальной оси. Любые отклонения создают опасность блокады энергетического потока.

Согласно теории инь-ян, инь постоянно сменяет ян, а инь постоянно сменяет ян. Медитативные движения тай-цзи должны опираться на все тот же принцип: сущностное сменяет кажущееся, и наоборот. Когда одна сторона ощущает тяжесть, сделайте ее легкой или заставьте ее исчезнуть.

Создайте у противника ощущение того, что когда он смотрит вверх, вы становитесь выше; когда он смотрит вниз, вы становитесь ниже. Когда он двигается вперед, то должен ощущать невозможность приблизиться к вам; когда он отступает, у него отсутствуют пути к отступлению.

В парной практике (вращающихся рук, свободных рук, подвижных шагов и так далее), помимо применения силы прилипания, силы следования и силы привязывания, следует согласовывать свои действия с теорией инь-ян. Мысленно следуйте за движениями оппонента и действуйте в направлении, противоположном его ожиданиям.

Когда он смотрит вверх, вы реагируете так, как будто вы выше, чем ему кажется; когда он смотрит вниз, вы действуете так, словно вы ниже, чем в действительности. Когда же он приближается, заставьте его почувствовать, что вы недостижимы, то есть, что вы находитесь на большем расстоянии, чем он ожидал. Когда он отступает, дайте ему почувствовать безысходность этого маневра, ибо вы действуете быстрее и проворнее, чем он рассчитывал. Для обретения этой способности следует практиковать технику «привязанных рук», «шагов вперед и назад», «привязанных шагов» и «пяти стилей».

Тело должно быть настолько чувствительным, чтобы ощущать прикосновение пушинки. Даже севший на вас комар не должен остаться незамеченным. Лишь тогда усилия противника по контролю над вами и вашими передвижениями окажутся тщетными, а вы станете хозяином положения.

Практикуя медитативное движение тай-цзи, развивайте максимально обостренную чувствительность и восприимчивость к движениям собственной мысли и происходящему вокруг. Для достижения этой цели следует понимать теорию гармонии и равновесия инь-ян и концепцию «податливости и нейтрализации».

Постоянные усилия в этом направлении помогут вам достичь высокого уровня чувствительности к внешним раздражителям. В классическом трактате тай-цзи эта способность характеризуется как восприимчивость к таким легким воздействиям, как прикосновение пушинки или комара. В дополнение к развитию сил прилипания, следования и привязывания вы сможете понять противника и полностью контролировать его действия. При этом вы не оставите ему шансов для контроля над собой.

Новичкам рекомендуется развивать эту способность с помощью медитативной практики или техники толкающих рук, исполнять которую следует в паре с опытным напарником или инструктором,

Если вы достигли нужного уровня восприимчивости, то вам не страшна никакая внешняя угроза. В боевых искусствах существуют тысячи методов и приемов. Независимо от технических особенностей или стойки, большинство из них зависят от физической формы (сильное побеждает слабое) и скорости (быстрое побеждает медленное), так что слабое должно уступить сильному, а

медленное проиграть быстрому. Все это зависит от физических качеств и не имеет отношения к дисциплине, которую мы обсуждаем.

Достижение вышеописанного уровня чувствительности поможет развить внутреннюю силу, с помощью которой ваше тело будет чутко реагировать на любые Действия противника. Эта энергия уступает силе и управляет атакой. Таким образом, противник будет лишен возможности одержать над вами верх. Однако вследствие того что развитие такой способности предполагает длительный период практического и теоретического постижения, противоречащего общепринятым логическим построениям, этот вид занятий обычно игнорируется, и предпочтение отдается физической подготовке. Однако тренировка, рассчитанная исключительно на развитие физических качеств, не имеет ничего общего с дисциплиной и развитием ума.

Рассмотрим технику использования четырех унций энергии для управления силой в тысячу фунтов. Техники, подобные этой, не зависят от способности к преодолению грубой силы.

Выражение о «четырех унциях силы, противостоящей тысяче фунтов» является характерным для описания Эффективности и превосходства в практике боевых искусств. Столь эффективное использование энергии предполагает изощренное владение техникой, с помощью которой эти «четыре унции силы» последовательно повышают свой потенциал, как описано в третьей главе.

Взгляните на старика, успешно обороняющегося от множества нападающих на него противников. Он являет собой пример того, что скорость не определяет победу.

Помимо способности к правильному применению внутренней силы, другим фактором, определяющим победу над противником, является правильный выбор времени. Старик, без труда отражающий атаки многих противников, доказывает, что скорость не является залогом победы.

Правильные движения с низкой скоростью имеют больше смысла, чем стремительные, но неверные по исполнению технические приемы. Согласно понятиям тай-цзи, скорость - это либо темп, либо быстрое или медленное движение, либо отсутствие всякого [видимого] движения. Она предполагает ожидание и осознание. Так называемая высокая скорость измеряется относительным изменением темпа.

В практике тай-цзи стойка должна быть сбалансирована как весы. Ваши движения должны быть такими же свободными, как вращение колеса.

В практике тай-цзи тело должно «работать» как единый и хорошо отлаженный механизм. В этом случае тело движется согласно направлению, подсказанному мыслью. Для того чтобы упрочить позицию и сделать ее еще более гармоничной и сбалансированной, следует «работать» в стойке, уравновешенной, как весы. Это позволит мгновенно реагировать на любые нарушения равновесия, как у противника, так и у себя самого.

Для того чтобы обеспечить свободный поток ци, следует двигаться по дуге. Пусть ваше движение осуществляется так же плавно, как вращение колеса. Иными словами, движение должно осуществляться плавно и безостановочно.

Действуйте в зависимости от меняющейся ситуации. Если вы не способны реагировать на изменение ситуации, ваши движения станут тяжеловесными. Нередко мастера, практикующие искусство годами, не умеют ни правильно двигаться, ни следовать потоку движения противника. По существу, им препятствует привычка распределять центр тяжести на обе ноги.

Как уже говорилось, в практике тай-цзи излишнее рвение столь же пагубно, как недостаточная активность. Этот принцип также применим по отношению к адекватной реакции на действия соперника. Когда ситуация меняется, вы должны соответственно отреагировать на эти изменения. В этом случае вы сможете контролировать происходящее

Например, если противник двигается быстро, ситуация может потребовать от вас замедленного ответного движения. Вовсе не следует отвечать стремительно, даже тогда, когда начальная скорость движений оппонента очень высока. Или, в случае когда Изменение ситуации не требует от вас активны* действий, следует оставаться неподвижным.

Неправильная ответная реакция порождает неуклюжие Движения, которые принято называть тяжеловесными. Суть этого явления заключается в том, что нерешительность и неспособность к адекватной реакции приводят к переносу веса тела на обе ноги.

Этот принцип следует иметь в виду тем, кто годами практикует тай-цзи и, тем не менее, не способен соотносить свои движения с движениями противника. Решить эту проблему помогут практика «толкающих рук», «передние» и «задние» движения техники пяти стилей, выполнять которые следует в паре с опытным партнером

Во избежание тяжеловесности следует осознать, что положительное и отрицательное должны взаимодополнять друг друга. По мере того как вы осознаете поток внутренней силы, шлифуете свою технику и совершенствуете сознание, вы начинаете произвольно контролировать свою внутреннюю силу. Принцип тай-цзи прост: будьте податливы и следуйте за внешними силами. Вместо этого большинство людей оставляют без внимания столь очевидные и элементарные принципы и ищут более сложные и непрактичные способы. Таким образом, ошибка в один дюйм превращается в

расстояние, равное тысячам миль. Все последователи учения должны отдавать себе в этом отчет и неустанно учиться.

Мастер Вон считает принцип тай-цзи простым: уступайте вселенским силам. Возможно, это утверждение покажется парадоксальным, ибо мы рождены для роста и экспансии, а эгоизм и агрессивность в некоторой степени определяют нашу жизненную мотивацию. Поэтому идея о подчинении эго вселенскому принципу сложна для осмысления.

В качестве пояснения к этому базовому принципу проведу следующую аналогию. Если бросить в озеро плотно закупоренную бутылку с водой, содержимое бутылки останется неизменным. Однако если вылить из нее воду в озеро, она превратится в озерную и перестанет быть водой из бутылки.

В этой жизни, если вы подчинитесь и будете следовать за универсальной естественной силой, то вскоре сами станете частью вселенной. Тот же принцип применим в практике боевого искусства тай-цзи цюань: уступив силе противника, вскоре вы становитесь сильнее его, так как контролируете его потенциал, то есть можете использовать его силу так, как если бы она принадлежала вам.

Новичок должен уделить время практике медитативного движения и под руководством опытного наставника изучать парную технику, постоянно повышая уровень ее исполнения и исправляя даже малейшие ошибки. В противном случае, по истечении длительного периода неточной практики, мелкие огрехи создадут серьезную проблему.

ГЛАВА 6 КЛАССИКА ТАЙ-ЦЗИ III ТРАКТАТ МАСТЕРА ВУ Ю-СИАНЯ (1812—1880)

*Используйте ум для применений внутренней силы.
Позвольте внутренней энергии погрузиться в ваше тело и
закрепиться в нем. Со временем внутреннюю энергию
можно сосредоточить в костном мозге.*

Вначале очень важно сосредоточиться на исполнении формы. Развитие способности к сосредоточению поможет вам управлять собственным разумом. Затем можно использовать силу разума для обострения восприимчивости к внутренней энергии, ци.

Длительная тренировка по восприятию внутренней энергии развивает способность посылать мысленные команды энергетическому потоку, который можно сознательно направлять в любую часть тела. Более того, вы сможете погрузить и закрепить внутреннюю энергию в собственном теле. Способность к сознательной манипуляции внутренней энергией инициирует процесс, именуемый «нэй-конь».

На продвинутых уровнях мастерства можно концентрировать энергию в костном мозге по всему телу и превращать ци в высокочастотные вибрации, известные как внутренняя сила, цзин. Этот процесс, основанный на правильной медитативной технике и самодисциплине, детально описан во второй главе.

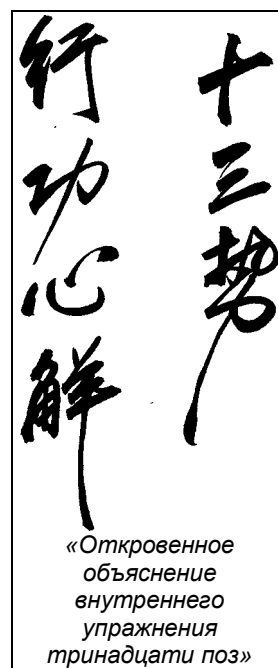
*Распределите внутреннюю энергию по всему телу;
убедитесь, что поток циркулирует свободно и плавно. Со
временем вы сможете сознательно посылать энергию в
любом направлении.*

Искусство тай-цзи является порождением философии, основанной на теории инь-ян. Исходя из того, что эта философия делает упор на вселенской гармонии и равновесии, а люди являются частью вселенной, основной задачей искусства стала гармонизация и достижение равновесия между физическим и духовным.

В «Классике тай-цзи I», написанной примерно в 1200 году, теоретическая основа учения представлена как путь медитативного совершенствования человеческой жизни. В то время была заложена основа техники «медитативного движения тай-цзи» за счет успешного развития внутренней энергии средствами даосской медитации. В четвертой главе были описаны тринадцать основных позиций для этой практики.

Со временем появились новые подходы к процессу обучения, и неопиты предпочли кратчайшие пути к достижению мастерства, что, в конечном итоге, искажило истинную методику. Они слепо копировали движения, не уделяя внимания медитации и развитию внутренней энергии.

Примерно в 1850 году мастер Ву Ю-Сиань написал трактат, адресованный тем, кто желал практиковать искусство в соответствии с его истинным духом. В своем труде мастер советует распространять внутреннюю энергию по всему телу, но не слепо копировать движения тай-цзи с последующим развитием внутренней энергетики. Он также указывает на то, что распространение внутренней энергии должно быть плавным и всеобъемлющим, то есть позволяющим выполнять медитативное движение тай-цзи грациозно и без усилий. После развития внутренней энергетики практик может сознательно управлять ее потоком.



Возвысив сущность и дух, нет нужды беспокоиться о скорости и изяществе; это называется расширением и подвешенность затылочной точки.

В дополнение к развитию внутренней энергетики важнейшим фактором, определяющим успешность процесса постижения, является дисциплина сущности и духа. Согласно мастеру Ву, сущность и дух должны быть возвышены до уровня, когда движения тай-цзи осуществляются свободно и грациозно. Сила воображения используется для управления этими двумя видами энергии, осознание которых приходит с практикой. Иными словами, следует «расширить и подвесить» затылочную точку и расслабить шею. Эти физические (внешние) действия сопровождаются возвышением сущности и духа.

Если взаимообмен между умом и внутренней энергией осуществляется свободно, то плавное и динамичное исполнение приносит удовлетворение; это называется взаимообменом негативного и позитивного.

Здесь мастер Ву указывает на возможность преобразования внутренней энергии в силу более высокого порядка. Медитативные движения тай-цзи

следуют потоку внутренней энергии, который, в свою очередь, управляется умом. Баронессе обратной связи медитативные движения поддерживают и изменяют состояние ума. Другими словами, способность к изменению сознания и качества внутренней энергии делает движения плавными и динамичными.

Согласно теории инь-ян, ийь (отрицательный аспект) и ян (положительный аспект) притягивают друг друга. Если считать привходящий аспект ума положительным, то исходящий аспект внутренней энергии будет отрицательным. Когда внутренняя энергия является привходящей, представляя позитивный фактор ян, последующее медитативное движение будет отрицательным (инь). Наконец, если рассматривать медитативное движение на входе (ян), то оно воздействует на состояние сознания (ийь). Этот процесс называется взаимообменом негативного и позитивного и подтверждается концепцией инь-ян (см. рис.6.1).

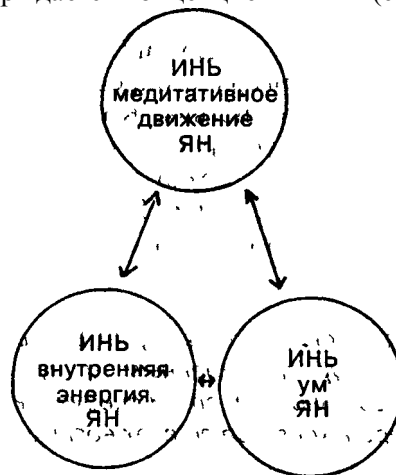


Рис. 6.1

Передаваемая внутренняя сила должна быть погружена, привязана, расслаблена и завершена. Сила должна быть сконцентрирована в одном направлении.

Медитативный процесс преобразования внутренней энергии во внутреннюю силу, известный как «усиленное дыхание», генерирует высокочастотные пульсирующие вибрации, сопоставимые с действием электрического тока. Для осуществления полного контроля над разумом и телом следует войти в состояние «погруженности»; при этом надо твердо стоять на ногах, «укоренившись» в землю.

Пусть внутренняя сила вибрирует во всем теле и взаимодействует с вашим оппонентом. Все тело должно быть абсолютно расслабленным и скоординированным. Передача силы должна осуществляться целенаправленно и лишь в одном направлении. Это увеличит частотный уровень вибраций внутренней силы, скорость которых может превысить скорость света.

В данном случае ум служит средством, ломающим временные барьеры и определяющим направление силового воздействия. Когда ум сосредоточен, вибрационное ускорение, запущенное в кратчайшем направлении, резко повышает эффективность применения техники. Роль ума сводится к передаче внутренней силы, цзин, о чем шла речь в третьей главе.

Во время тренировки следует быть сосредоточенным, уравновешенным и чувствовать себя комфортно. При этом следует контролировать происходящее во всех восьми направлениях.

Исполняя медитативные движения тай-цзи, представляйте себя «центром вселенной». Все части тела, равно как и поза, должны быть уравновешены и скоординированы. Поток внутренней энергии помогает телу двигаться плавно; при этом следует поддерживать в себе ощущение легкости и стабильности.

Следует помнить о том, что во время выполнения движений сознание должно контролировать все восемь направлений. Как уже говорилось в четвертой главе, нельзя забывать о принципе противоположностей тай-цзи. В то время как вы сосредоточиваете сознание в одном направлении, нельзя ослаблять внимание к оставшимся семи.

Направляйте заутреннюю энергию так, будто вы пропускаете нить сквозь

девятиканальную жемчужину. В этом случае ничто не воспрепятствует циркуляции ци.

Научившись воспринимать внутреннюю энергию, нужно развивать навыки ее распространения по всему телу. Полностью расслабившись и посылая энергию, следует проявлять терпение, аккуратность и быть сосредоточенным, как во время процесса протягивания тонкой проволоки через «девятиканальную жемчужину» — маленький деревянный шарик, с помощью которого китайские девочки проверяют и повышают ловкость рук и сноровку. В «жемчужине» просверлены девять отверстий, соответствующих девяти каналам, пересекающимся внутри шарика. Любое резкое движение или лишнее усилие при протягивании проволоки, сгибают ее и препятствуют протягиванию. Точно так же внутренняя энергия свободно циркулирует внутри тела при соблюдении известной тщательности исполнения, что исключает вероятность «закупорки» каналов.

Генерирование внутренней силы подобно производству легированной стали из чугуна. В этом случае ничто не пропадет втуне.

Процесс преобразования внутренней энергии (ци) во внутреннюю силу (цзин) требует выполнения медитативного упражнения по «усилению» дыхания. Затем следует научиться наращивать внутреннюю силу в процессе парной практики.

Рост внутренней силы является процессом постепенным, требующим длительного периода тренировки, точно так же, как процесс выплавки легированной стали предполагает наличие постоянного температурного режима и необходимых процедур. У новичка десять процентов внутренней силы компенсирует девяносто процентов физических усилий. В процессе постоянного преобразования и совершенствования пропорциональное участие мускульной силы постепенно уменьшается, а количество внутренней силы увеличивается; По утверждению мастера Ву, при наличии чистой внутренней силы, представленной формацией чистого сознания, «ничто не пропадает втуне».

Исполняя формы, следует уподобиться орлу, который безмятежно парит в небе, но в любое мгновение готов к стремительному падению на землю, чтобы настичь свою жертву — кролика.

При выполнении медитативного движения тай-цзи поток внутренней энергии должен быть свободным и «безмятежным»; выполнение самих форм должно быть грациозным, как полет орла, «парящего в небе». В то же время, сущность и дух должны быть возвышены, а сам исполнитель — всегда быть готовым к «стремительному падению».

Для того чтобы обрести такую способность, требуются годы практики медитативного движения тай-цзи.

Ум должен быть собран, подобно дремлющей кошке, которая кажется безмятежной, но в любой момент готова схватить пробежавшую мимо мышь.

Для достижения спокойного и безмятежного состояния разума, которое не исключает настороженности и готовности мгновенно реагировать на любые изменения окружающей обстановки, ум должен быть «собранным». С этой целью позвольте внутренней энергии вибрировать и распространяться, как барабанный бой. Дух должен быть сосредоточен в центре тела.

С обретением покоя вы уподобитесь горе. Проявляя активность, вы должны двигаться подобно течению реки.

Практикуя тай-цзи, вы должны развивать чувства, отличающиеся от обыденных. В состоянии покоя вы должны ощущать себя горой — непоколебимой, невозмутимой, непобедимой. Когда вы активны, то должны двигаться и чувствовать себя водами реки — непрестанно грохочущими, приноравливающимися к любым условиям, способными одновременно быть мирными и могучими.

Накопление внутренней силы подобно натяжению тетивы лука; передача внутренней силы подобна полету стрелы.

В процессе трансформации внутренней энергии во внутреннюю силу следует практиковать дыхательные техники усиленного дыхания, представляя при этом медленное натяжение тетивы лука. В этом

случае вам будет так же легко передать внутреннюю силу, как разжать пальцы и спустить тетиву. Любое дополнительное усилие будет свидетельствовать о значительном преобладании физической силы.

Для того чтобы осознать прямую линию в движении тай-цзи, следуйте по кривой. Выполняя внутреннее упражнение, накапливайте энергию для силовой передачи.

Выполняйте движения тай-цзи грациозно и по дуге, но всегда помните о существовании прямой линии.

Выполняя внутреннее упражнение, постоянно практикуйтесь в преобразовании внутренней энергии во внутреннюю силу. Затем постарайтесь накопить значительный потенциал цзин.

Передача силы осуществляется от позвоночника. Смена позиции согласуется с движениями тела.

Возможность для передачи силы коренится в ступнях, далее цзин передается по ногам и управляется поясницей. Поясница выполняет ту же задачу, что автомобильная трансмиссия — распределяет и направляет силовой потенциал. По достижении успеха в выполнении стоек тай-цзи и техники укоренения, а это потребует длительного периода упорных тренировок, передача силы будет осуществляться непосредственно от пояса по позвоночнику, к плечам и далее — к кончикам пальцев. Таким образом, управление процессом передачи силы будет осуществляться по позвоночному столбу и, в значительной степени, зависеть от него.

В парной практике стойка зависит от движения тела. Иными словами, меняя стойку, вы двигаетесь всем телом. Несоблюдение этого условия влечет за собой потерю контроля, порочность стойки и утрату равновесия. Связанные с этим понятия были описаны в четвертой главе.

Таким образом, в практике тай-цзи «вовлечение» ведет к «отторжению», а «разрыв» к «объединению».

Согласно теории инь-ян, приход инь означает приход ян. Там, где есть инь, есть и ян, и наоборот. Практикуя движение тайгци, «вовлекающие» действия автоматически приводят к «отторгающим». «Разрыв» потока движения означает готовность к очередному «объединению». Достигнув этого уровня движения тайнцзи, вы можете считать себя мастером.

При движении внутрь и вовне все тела уподобляется движениям аккордеона, растяжению и сокращению его мехов. Когда вы двигаетесь вперед или назад, ваша стойка меняется раз-нообразно и динамично.

Благодаря тому, что тай-цзи основано на теории инь-ян, — концепции противостояния и равновесия — движение вперед означает готовность к движению назад. Когда вы перемещаетесь назад, есть основание считать, что вы собираетесь двигаться вперед. Любое движение несет в себе признаки противоположного направления. Двигаясь вперед и назад, следует скоординировать оба движения, как в случае с мехами аккордеона.

Философия тай-цзи также подчеркивает неизбежность перемен: инь сменяет ян, и наоборот.

Когда вы двигаетесь вперед или назад, ваша стойка динамично меняется.

В тай-цзи мягкость и гибкость ведет к исключительной твердости и негибкости. Торжество правильной дыхательной техники приводит к торжеству свободного и пластичного движений.

В «Дао-дэ-цзин» Лао-Цзы (прибл. 500 г. до н. э.) вопрошает: «Можете ли вы открыть свою внутреннюю энергию, ци, и быть таким же податливым и пластичным, как дитя?»

Главными условиями развития, роста внутренней энергии и обретения истинной силы являются способность к полному расслаблению и податливость *по* отношению к вселенной. Когда вы мягки и податливы, внутренняя энергия начинает развиваться и накапливаться. Постепенно вы обретете способность быть исключительно твердым и сильным при необходимости. Для переплавки чугуна в легированную сталь нужно нагреть металл, размягчить и сделать его текучим, как жидкость, а затем выплавить из него качественный сплав стали.

Свобода и гибкость движений зависят от потока внутренней энергии, развитие которой зависит от правильного применения дыхательных техник. Следовательно, новичку следует уделить этим упражнениям особое внимание.

Наращивайте внутреннюю энергию, следуя исключительно прямым путем, и вы не причините себе вреда. Сохраняйте внутреннюю силу лишь косвенно, и вы накопите внушительный потенциал.

Если вы причисляете себя к последователям тай-цзи, то наращивайте свою внутреннюю энергию денно и нощно. Используйте любую свободную минуту для выполнения дыхательных упражнений, которые обостряют восприятие ци. Согласно мастеру Ву, сколько бы времени и сил вы не уделили этой технике, «вы не причините себе вреда».

После преобразования внутренней энергии во внутреннюю силу следует научиться «косвенному» сохранению этой силы. Иными словами, не следует заниматься трансформацией жизненной энергии во внутреннюю силу всякий раз, как в этом возникает необходимость. Вместо этого следует накапливать ее и использовать эти резервы при необходимости.

При силовой передаче ваш ум подобен знамени, внутренняя энергия — флагу, а поясница — вымпелу. Совершенствуя формы, начинайте с размашистых и масштабных движений, которые со временем станут компактными и сконцентрированными.

В Древнем Китае армия маневрировала, подчиняясь командам, подававшимся с помощью флагов разного размера. Самые крупные знамена использовались для подачи стратегических сигналов всему войску; флаги среднего размера указывали направление движения для крупных подразделений; небольшие флажки («вымпелы») указывали направление для мелких отрядов. Следовательно, вымпел должен подчиняться флагу, который, в свою очередь, получает команды от знамени. Точно так же, передаваемая сила распространяется от ступней, поднимается по ногам к пояснице, продолжает свое движение по спине к плечам, и через локти достигает пальцев. Поток силы направляется умом и контролируется поясницей.

Медитативное движение тай-цзи выполняется как «форма высокой стойки», «форма средней стойки» и «форма» низкой стойки, степень «расширения» которых классифицируется как большая, средняя и компактная, «формы» можно комбинировать девятью способами. Новичкам мастер Ву рекомендует начинать с большой «формы» высокой стойки, постепенно делая ее более компактной и сконцентрированной. Вследствие того, что вначале форме уделяется повышенное внимание, выполнение «большой» и «расширенной» формы методически оправдано. С опытом вы сможете применить те же принципы, используя более свободную (компактную) форму. Если же начать обучение с компактных и сконцентрированных движений, то позднее правильное исполнение масштабных и размашистых движений станет проблематичным.

Сказано: «При отсутствии движения оставайтесь неподвижным При первом признаке перемен действуйте соответствующим образом»

В парной практике рассматривайте действия противника согласно теории ИНЬ-ЯН. Если оппонент неподвижен, вы должны последовать его примеру. Если он собирается действовать, вы должны среагировать соответствующим образом

В тай-цзи предпочтение отдается скорее не времени, но сущности перемены, не пространству, но сущности отношений Эта концепция времени под-разумевает перемещение, ожидание и предвосхищение действий оппонента и свидетельствует об опережений последовательности перемен.

Внутренняя сипа долина находится в состоянии равновесия между расслабленным и пока еще нераслабленным, расширенным и пока еще нерасширенным. Даже в том случае, когда передача внутренней силы прерывается, сознание остается в состоянии непрерывной активности.

Принципы тай-цзи подчеркивают важность перемен, происходящих во взаимодействии инь и ян. Применяя внутреннюю силу, следует оставаться расслабленным, но лишь частично; «расширенным», но не полностью.

Даже в том случае, когда передача внутренней силы обрывается, энергетический поток остается непрерывным. Особое значение эти принципы приобретают в парной практике. Обычно оппоненты либо конфликтуют, либо не желают идти на контакт друг с другом. Такое происходит потому, что ни один из них не осознает истинного значения частичного расслабления и неполного расширения, как и не понимает того, что сознание должно поддерживать непрерывность потока внутренней силы.

Сказано: Вначале изолируйте свой ум, а затем тренируйте тело. Расслабьте живот и сосредоточьте внутреннюю энергию в постном мозге. Пусть дух будет спокоен, а тело безмятежно. В любой момент внимание должно быть сосредоточено на сознании.

Вышеприведенная цитата завершает текст, поясняющий основные принципы тай-цзи.

Помните, что когда вы активны, все приходит в движение; когда вы пассивны, все остается неподвижным.

Каждая часть тела должна быть взаимосвязана с остальными. При выполнении медитативного движения тай-цзи в движение приходят все части тела. Если какая-либо часть тела останавливается, все тело прекращает движение.

При выполнении техники «толкающих рук», по' мере того как вы двигаетесь вперед и назад, внутренняя энергия направляется по спине и сосредоточивается в позвоночном столбе.

Это предложение поясняет технику усиленного дыхания и принцип передачи силы в парной практике «толкающих рук».

Дух должен быть управляем изнутри; внешне вы должны выглядеть спокойным и безмятежным.

В боевом применении техники толкающих рук душевное состояние воина должно быть скрыто от посторонних глаз. Следует оставаться спокойным и невозмутимым, независимо от динамики перемен. Это качество свидетельствует о том, что мастер боевого единоборства достиг высшего уровня самодисциплины и способен держать под контролем любую ситуацию.

Меняя позицию, вы должны двигаться, как кошка. Применение внутренней силы подобно наматыванию тончайшей шелковой нити.

В парной практике, независимо от направления, в котором происходят перемены, каждый шаг должен соответствовать положению всего тела. Меняя стойки, вы должны действовать, как кошка — уверенно и в то же время обдуманно.

Применяя внутреннюю силу при выполнении техники толкающих рук, действуйте так, как если бы вы вытягивали шелковую нить из кокона. Поспешное наматывание оборвет шелк; слишком медленное или неверное движение спутает клубок.

Применение внутренней силы должно быть адекватно усилиям противника, целенаправленно и своевременно.

Все тело должно быть подконтрольно сознанию и духу. Не пытайтесь управлять телом исключительно за счет дыхательной техники, ибо это сделает ваши движения медленными и скованными. Контроль над телом с помощью дыхания не порождает внутреннюю силу; не совершив этой ошибки, вы сумеете развить чистую и мощную внутреннюю силу.

Это замечание поясняет отношения между телом и умом, между внутренней энергией и движением.

Внутренняя сила должна быть подобна вращению колеса, где поясница является осью.

Эта аналогия свидетельствует о том, что внутренняя сила должна пребывать в состоянии сбалансированного и постоянного вращения, подобно колесу. Поясница, как и колесная ось, управляет количеством и направлением движения внутренней энергии.

ГЛАВА 7 МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ

ПЯТЬ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ И ВОСЕМЬ ИСТИН ТАЙ-ЦЗИ

«Пять добродетелей» и «Восемь истин тай-цзи» представляют собой текст, являющийся прямым переводом древних манускриптов, написанных неизвестными мастерами.

ПЯТЬ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ ТАЙ-ЦЗИ

1. Обучение должно быть многосторонним и разнообразным. Не ограничивайте себя. Этот принцип сравним с вашей стойкой, позволяющей легко двигаться в любом направлении.
2. Интересуйтесь и вопрошайте. Спросите себя о том, почему и как действует тай-цзи. Этот принцип сравним с вашей чувствительностью, которая восприимчива к тому, что не ощущают другие.
3. Будьте независимы и аккуратны в своем мышлении. Используйте ум для правильного постижения. Этот принцип сравним с вашей силой понимания.
4. Изучайте непредвзято. Отделите зерна от плевел и принимайте нужное решение. Этот принцип сравним с непрерывным движением тай-цзи.
5. Тренируйтесь добросовестно. Этот принцип сравним с небом и землей, с предвечным.

ВОСЕМЬ ИСТИН ТАЙ-ЦЗИ

1. Не беспокойтесь по поводу формы. Не беспокойтесь по поводу способов проявления формы. Лучшее из того, что вы можете сделать — это забыть о собственном существовании.
2. Ваше тело должно быть прозрачным и пустым. Пусть внутреннее и внешнее сольются воедино и станут одним целым.
3. Учитесь не обращать внимания на внешние объекты. Действуйте естественным образом. Позвольте уму управлять и действовать спонтанно, согласно ситуации.
4. Солнце садится за западную гору. Подвешенная в пространстве скала подается вперед. Узрите океан в его необъятности и небо в его безмерности.
5. Тигр рычит мощно и громко. Крик обезьяны высок и пронзителен. Укрепите свой дух, развивая положительное и отрицательное.
6. Вода родника чиста, как драгоценный кристалл. Воды озера спокойны и безмятежны. Пусть ваш разум станет водой, а дух — родником.
7. Река бурлит. Океан бушует. Пусть ваша ци уподобиться чудесам природы.
8. Искренне стремитесь к совершенству. Творите свою жизнь. Укрепив дух, вы умножите ци.

簡易太極拳解

«Упрощенное движение тай-цзи»

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ПРАКТИКИ ТАЙ-ЦЗИ

1. Расслабьте шею и держите голову прямо.
2. Сосредоточьте взгляд в направлении потока ци.
3. Расслабьте грудь и мышцы спины.
4. Опустите и расслабьте плечи; опустите и расслабьте локти.
5. Не напрягайте кисти рук.
6. Держите корпус прямо и соблюдайте равновесие.
7. Мысленно подтяните копчик вперед - и вверх.
8. Расслабьте поясницу и сочленения бедер и таза.
9. Колени расслаблены, но не полностью.
- 1'0. Нитка плотно прижата к поверхности земли.
11. Отчетливо различайте сущностное от кажущегося.
12. Все части тела должны быть взаимосвязаны.
13. Объедините внутреннее и внешнее; дыхание должно быть естественным;
14. Используйте ум, но не физическую силу.
15. Циркулируя по всему телу, ци «закрепляется» в Позвоночном столбе и погружается в дань тянь.
16. Ум и внутренняя сила должны объединиться.
17. Каждая форма должна быть плавной и не зависеть от шероховатостей исполнений.
18. Форма не должна быть ни слишком быстрой, ни слишком медленной.
19. Позиция всегда должна быть соразмерной.
20. Истинное применение формы должно быть скрытым, но не явным.

21. Ищите -покой в движении и движение в покое.

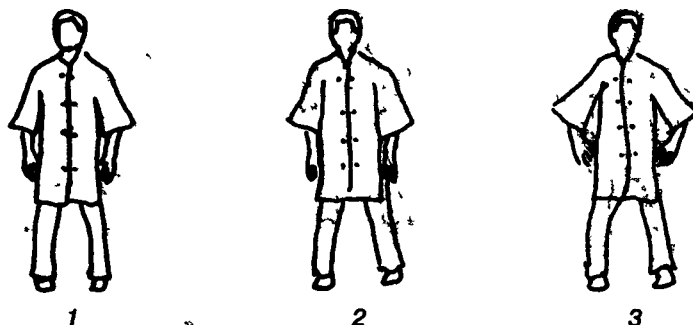
22. Вначале тело должно быть легким; затем оно становится податливым. Податливость обеспечивает свободу движения; свобода движения дает возможность сознательного изменения любой ситуации.

МЕДИТАТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ТАЙ-ЦЗИ: ФОРМА

Базовая форма тай-цзи подразумевает восемь форм и пять поз, представляющих тринадцать движений. Клань Чей и Ян дополнили технику форм 108 движениями. В сороковых годах прошлого столетия мастер Чен Мэн-цинцнь решил, что в современных условиях практика всех 108 движений потеряла свою актуальность вследствие напряженного темпа жизни, и сократил их количество до 37. В этой главе приводится разработанный им комплекс, дополненный некоторыми важнейшими формами аутентичной техники.

Автор полагает, что вначале для выполнения как левосторонних, так и правосторонних форм достаточно пятнадцати минут. Впоследствии время занятий можно сократить до семи минут, выполняя либо правосторонние, либо левосторонние формы. Практикуя технику медитативного движения тай-цзи, можно улучшить физическую форму, развить способность к восприятию ци и управлению ее потоком.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ФОРМА

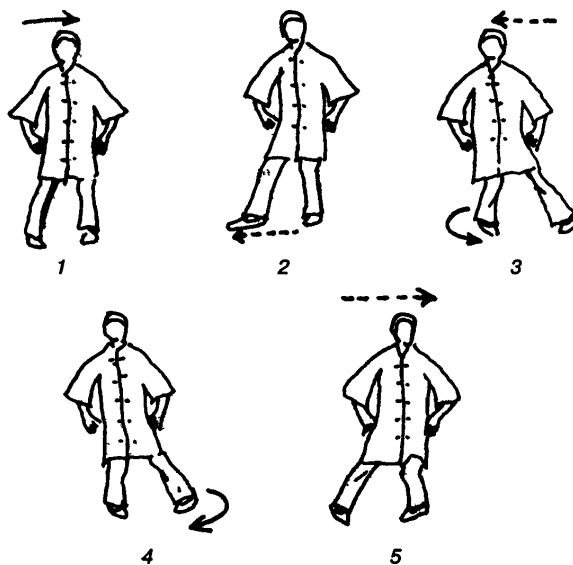


1. Успокойте УМ, Полностью расслабьте тело. Устремите взгляд в бесконечность. Дышите носом. Дыхание должно быть глубоким, медленным, плавным и непрерывным. Рот закрыт, губы и зубы слегка сжаты. Кончик языка касается верхнего нёба. Слух направлен внутрь — звуки извне игнорируются. Внимание сосредоточено на области дань тянь, центре внутренней энергии.

2. Сделайте полный, медленный вдох. Медленно выдохните, сгибая колени и слегка приседая.

3. Тело остается в расслабленном и вертикальном положении, как будто его «подвесили» к затылочной точке. Медленно вдохните и позвольте телу «всплыть» вверх. Локти разведены и остаются в этом положении. Большие и указательные пальцы касаются бедер. Колени остаются слегка согнутыми и подвижными.

НАЧАЛЬНАЯ ФОРМА



1. Сделайте выдох и переместите центр тяжести на левую ногу.

2. Вдохните и отведите правую ногу в сторону так далеко, как только возможно, оставаясь в строго вертикальном положении. Большой палец правой ноги находится на одной линии с большим пальцем левой. Тело остается в расслабленном, подвижном и «подвешенном» состоянии. Продолжайте следовать принципам дыхания дань тянь и взгляда, устремленного в бесконечность.

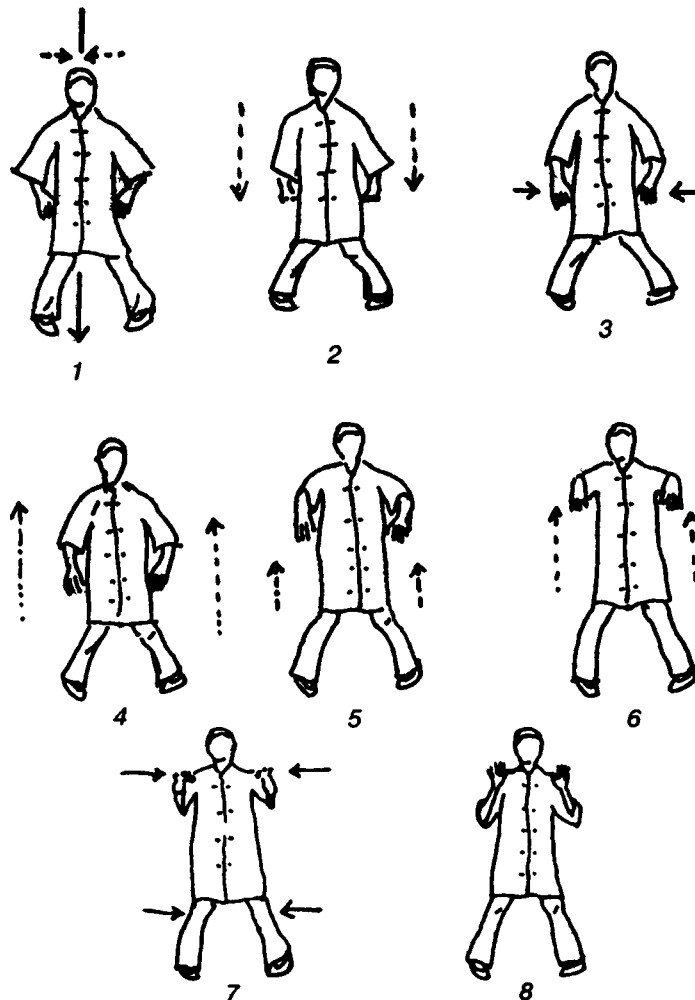
3. На выдохе постепенно разворачивайтесь внутрь на большом пальце правой ноги, выворачивая правую пятку наружу под углом сорок пять градусов, а затем прижмите ее к полу. Сместите центр тяжести на правую

ногу. Пальцы рук остаются на бедрах; руки слегка согнуты в локтевых суставах.

4. На вдохе повернитесь внутрь на левой пятке, так чтобы большой палец левой ноги смотрел внутрь под углом в сорок пять градусов. Центр тяжести сосредоточен на правой ноге.

5. Сделайте выдох и постепенно сместите центр тяжести на левую ногу.

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ФОРМЫ



1. Вдохните и постепенно переместите центр тяжести так, чтобы он приходился на середину корпуса, то есть на обе ноги. Вы безмятежны, но готовы при необходимости мгновенно сместить центр тяжести в любую сторону.

2. На выдохе слегка присядьте, сгибая кисти ладонями вниз (мысленно упираясь ладонями в горизонтальную плоскость).

3. На вдохе расслабьте ладони и кисти. Созерцайте ум и тело (медитируйте).

4. «Всплывая» вверх, ощутите все тело как единое целое.

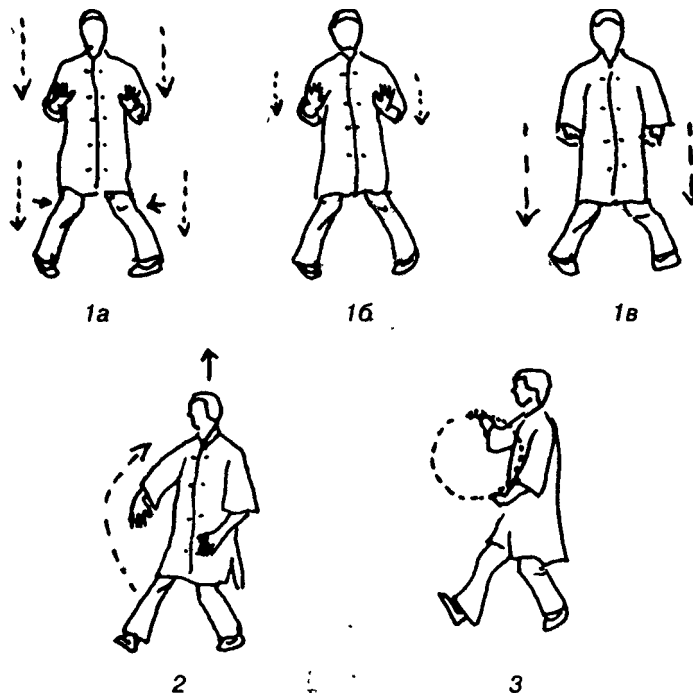
5. Ноги остаются в том же положении. Кисти и предплечья абсолютно расслаблены. На вдохе руки «всплывают» вверх, корпус приподнимается, колени начинают выпрямляться. Тело расслаблено и «подвешено». Язык прижат к нёбу, зубы слегка сжаты, губы сомкнуты.

6. На вдохе воздух мысленно направляется в область дань тянь и выдыхается через нос. Успокоив ум и дух, устремите взгляд в бесконечность. Руки прекращают свое движение вверх, достигнув уровня плеч; кончики пальцев продолжают «всплывать» вверх.

7. К тому моменту, когда руки достигают уровня плеч, тело должно полностью выпрямиться. Колени остаются слегка согнутыми.

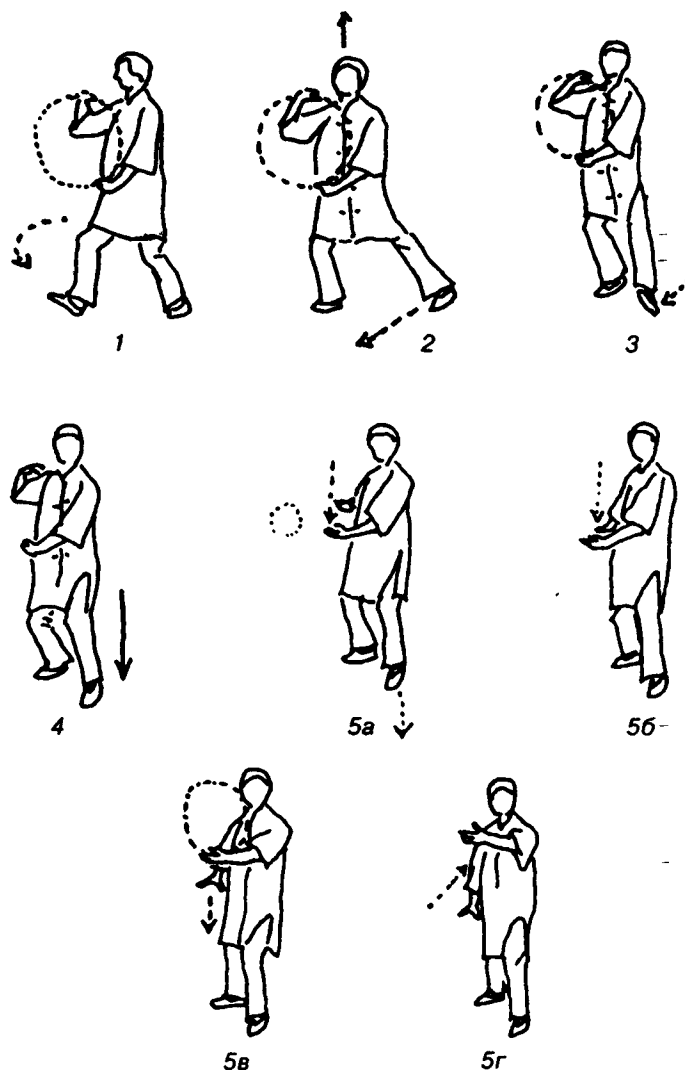
8. Постепенно опускаясь, руки приближаются к корпусу.

ПРАВОСТОРОННЯЯ ФОРМА «УДЕРЖАНИЯ ШАРА ТАЙ-ЦЗИ»



1. На выдохе руки продолжают движение вниз, а корпус постепенно «погружается».
2. Вдохните, переместите центр тяжести на левую ногу и повернитесь вправо. Круговым движением поднимите правую руку вверх. Кисть и ладонь остаются расслабленными; *рука грациозно изогнута*.
3. Завершив разворот вправо, поверните левую руку ладонью вверх. Эта поза, в сочетании с правой ладонью; развернутой вниз, дает эффект удержания шара тай-цзи.

ФОРМА «ПРОДВИЖЕНИЯ И ВРАЩЕНИЯ ШАРА ТАЙ-ЦЗИ»



1. Постепенно начинайте поворачиваться влево на правой пятке; при этом большой палец правой ноги развернут внутрь под углом в сорок пять градусов.
2. На выдохе сместите центр тяжести на правую ногу. Руки продолжают «удерживать» шар тай-цзи.
3. Вдохните и сделайте шаг вперед в сторону пятки левой ноги. Корпус остается в вертикальном положении.
4. На выдохе сместите вес тела на левую ногу; большой палец касается поверхности земли.
5. Перемещая вес тела, круговым движением опускайте правую ладонь вниз и вперед, а правую вверх и вперед. Это дает эффект «вращения шара тай-цзи», оставляя его позицию относительно корпуса неизменной.

ЛЕВОСТОРОННЯЯ ФОРМА «УДЕРЖАНИЯ ШАРА ТАЙ-ЦЗИ»



1

1. Сделайте вдох и выполните левостороннюю форму удержания шара тай-цзи, смещая центр тяжести на правую ногу и приподнимая большой палец левой ноги.

ФОРМА «ОТРАЖЕНИЯ»



1



2a



2b



3a



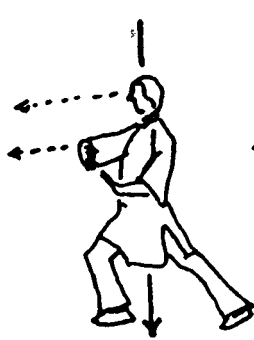
3b



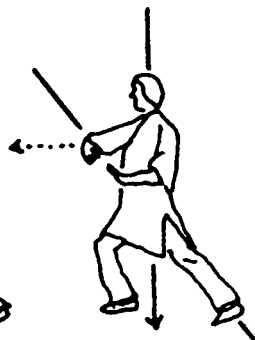
4



5



6a



6b

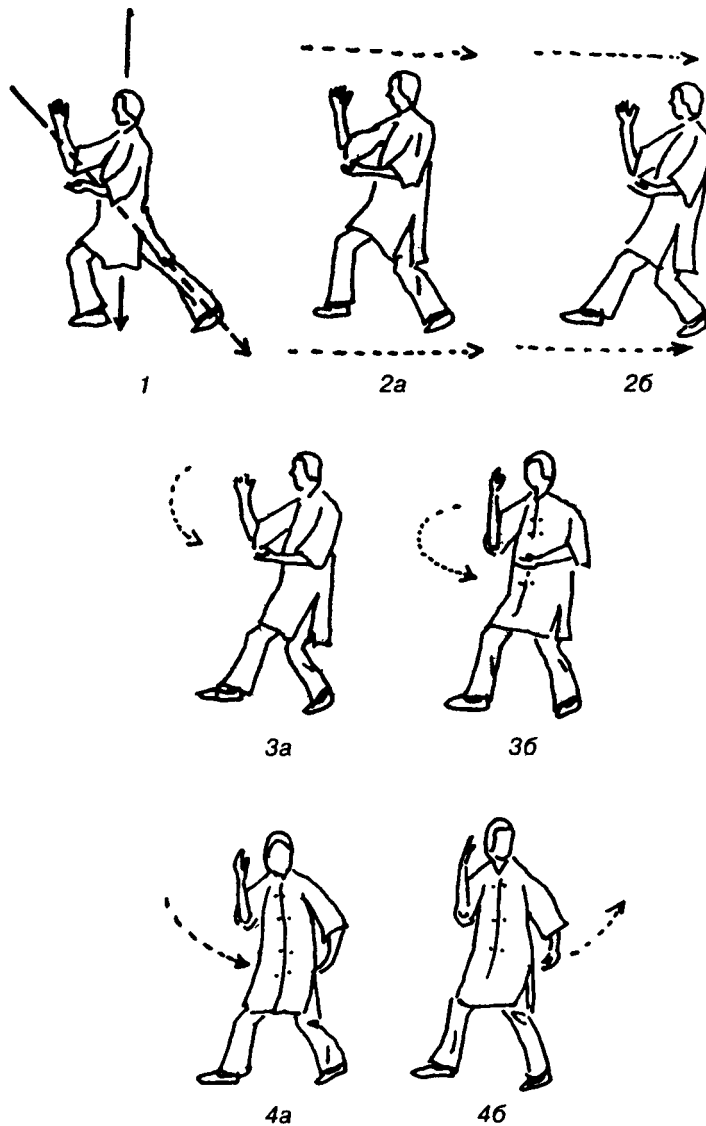
1. Повернитесь вправо, разворачивая палец левой ноги под углом в сорок пять градусов.
2. На выдохе переместите центр тяжести на левую ногу, сохраняя левостороннюю стойку удержания шара тай-цзи.
3. На выдохе сделайте шаг правой ногой под углом сорок пять градусов. Пятка выдвинута вперед и касается пола.
4. На выдохе переместите центр тяжести на правую ногу и давящим движением опустите левую ладонь на

уровень пояса; одновременно выдвигайте правую ладонь вперед, примерно на том же уровне.

5. Продолжайте разворачиваться вперед до тех пор, пока вес всего тела не переместится на переднюю ногу и правую руку, обращенную ладонью к груди. Ладонь левой руки расположена напротив ладони правой. Таким образом, вы встали в позицию «отражения».

6. Взгляд устремлен в бесконечность. Правый локоть находится под углом в сорок пять градусов по отношению к плечу. Правая кисть расслаблена. Стопа ноги, стоящей спереди, направлена вперед; нога, стоящая сзади, расположена под углом сорок пять градусов. Голова «подвешена». Спина прямая и расслабленная. Левая рука, от плеча до локтя, опускается вниз и сгибается под углом в сорок пять градусов.

ФОРМА «ОТКАТА»



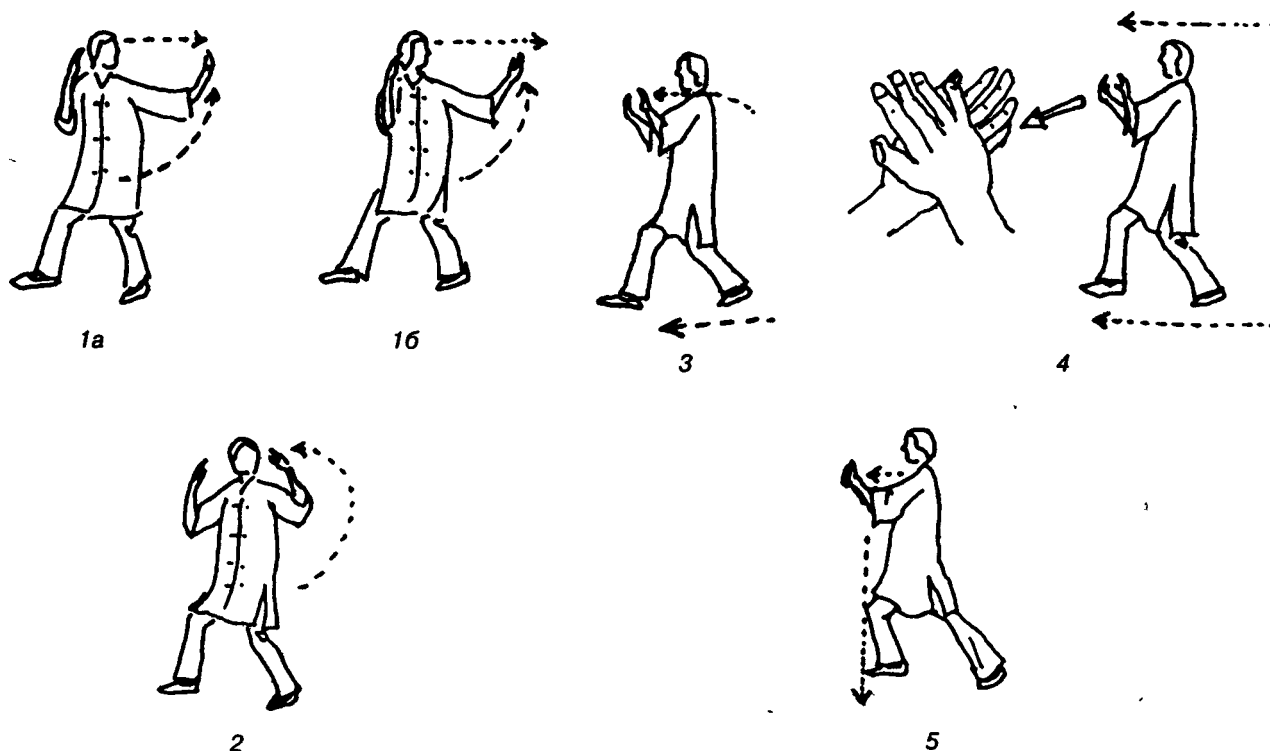
1. На вдохе поднимите вверх правую руку, и разверните вверх ладонь левой руки.

2. Сместите центр тяжести на ногу, стоящую сзади.

3. Движением бедер вперед от пояса разверните корпус на девяносто градусов.

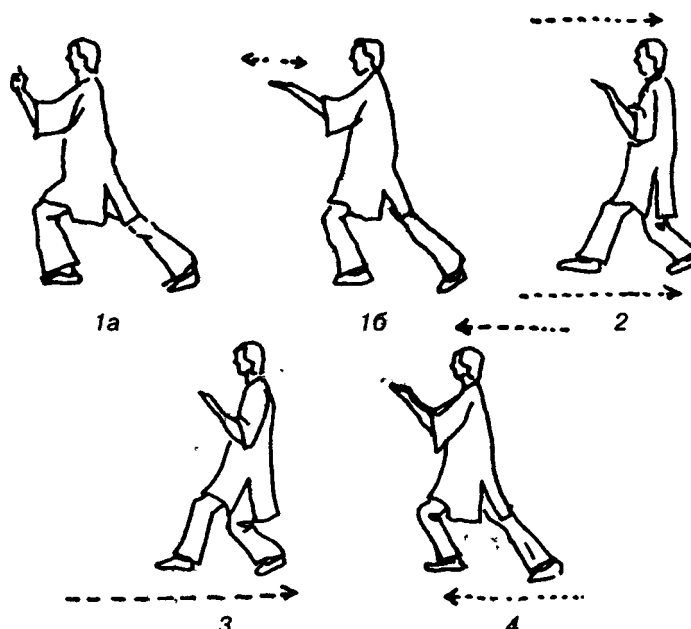
4. После смещения центра тяжести на заднюю ногу опустите левую руку, не разгибая локтя. Правая рука остается в исходном положении. Глаза следят за левой ладонью.

ФОРМА «ДАВЛЕНИЯ»



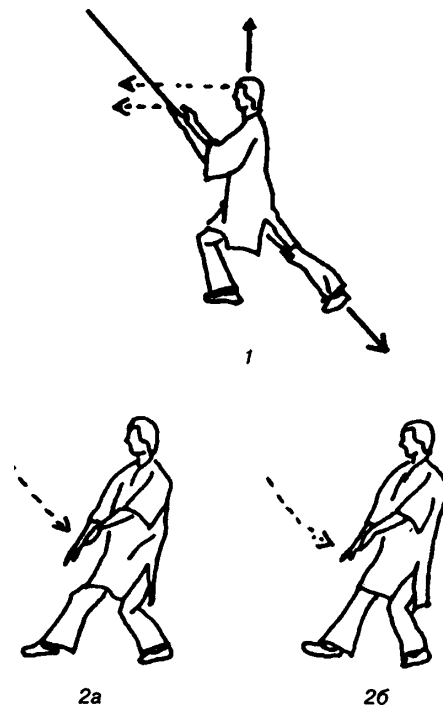
1. Круговым движением рука продолжает подниматься вверх и вперед. Глаза продолжают следить за кончиками пальцев.
2. Достигнув высшей точки, рука продолжает двигаться вперед, по направлению к правой ладони.
3. Ладони развернуты навстречу друг другу.
4. Вес тела постепенно начинает смещаться от ноги, стоящей сзади, вперед.
5. На выдохе продолжайте смещать вес тела вперед. По завершении смещения веса тела вперед, ладони смыкаются.

ФОРМА «ТОЛКАНИЯ»



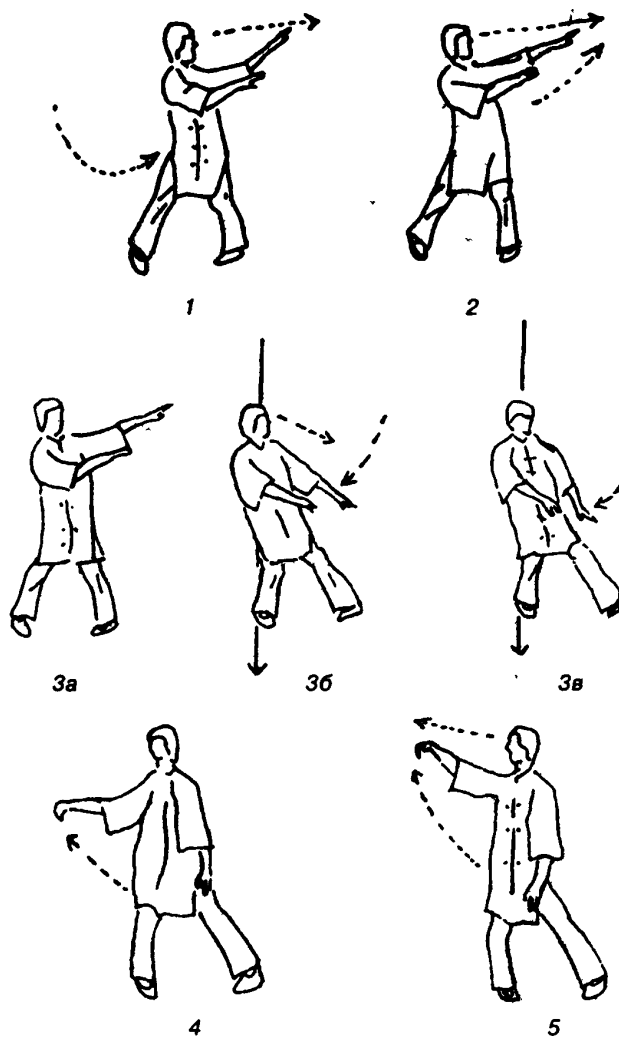
1. Позиция давления достигается на полном выдохе, когда ладони сомкнуты вместе, а центр тяжести перемещен на правую ногу. В этот момент взгляд устремлен в бесконечность, корпус вертикален, левая пятка плотно прижата к полу, правое колено слегка выставлено вперед.
2. На вдохе сместите центр тяжести назад. Разведите руки ладонями вниз.
3. Естественным круговым движением верните ладони назад, к корпусу,
4. На выдохе сместите центр тяжести вперед. Сознание сосредоточено на кончиках пальцев. Эта позиция представляет форму толкания. - Пятки и кончики пальцев находятся на одной линии. Корпус остается в вертикальном положении!

ФОРМА «ДЛИННОЙ ЛАДОНИ» И «КОРОТКОЙ ЛАДОНИ»



1. На вдохе расслабьте руки и направьте их назад к корпусу, сверху вниз.
2. Начинайте медленно смещать центр тяжести с ноги, стоящей спереди, на ногу, стоящую сзади, разворачивая корпус влево. Тело остается расслабленным и «подвешенным»; спина прямая.

ФОРМА «ОДИНОЧНОГО КНУТА»





6a



6б

1. Когда ладони достигнут низшей точки, сделайте выдох, направляя их вверх и назад. Одновременно развернитесь на правой пятке, так чтобы правая нога была развернута внутрь под углом в сорок пять градусов.
2. Сосредоточьте внимание на кончиках пальцев. Глазами следите за движением ладоней.
3. На вдохе опустите руки вниз, разворачивая корпус вправо.
4. На выдохе, поднимая правую руку вверх, поверните корпус назад и вправо.
5. Кончики пальцев касаются друг друга. Глаза следят за правой кистью. Левая рука расслаблена.
6. На вдохе повернитесь влево, одновременно разворачиваясь на левой пятке (выставив левую ногу вперед) и поднимая левую руку ладонью вверх.

ФОРМА «СТОЙКИ ПОДНЯТЫХ РУК»



1



2



3



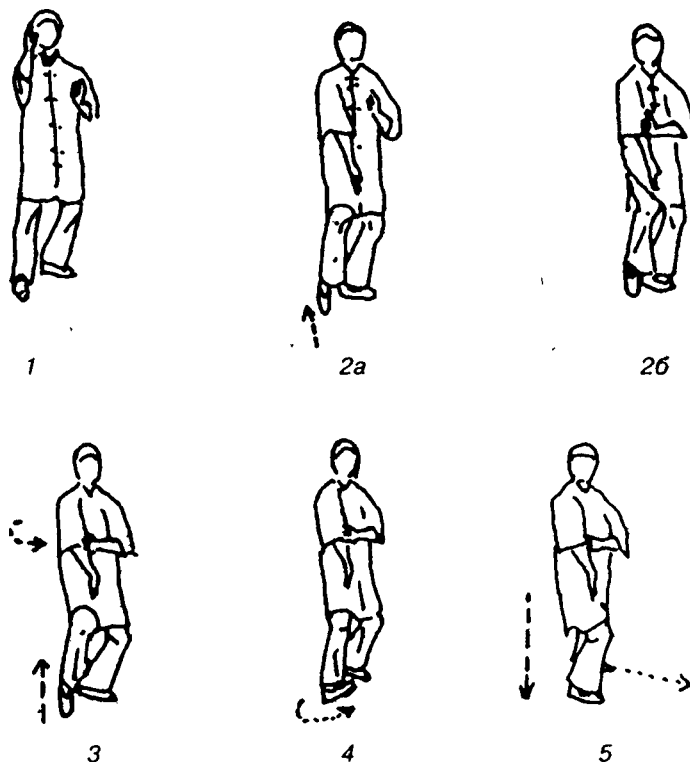
4



5

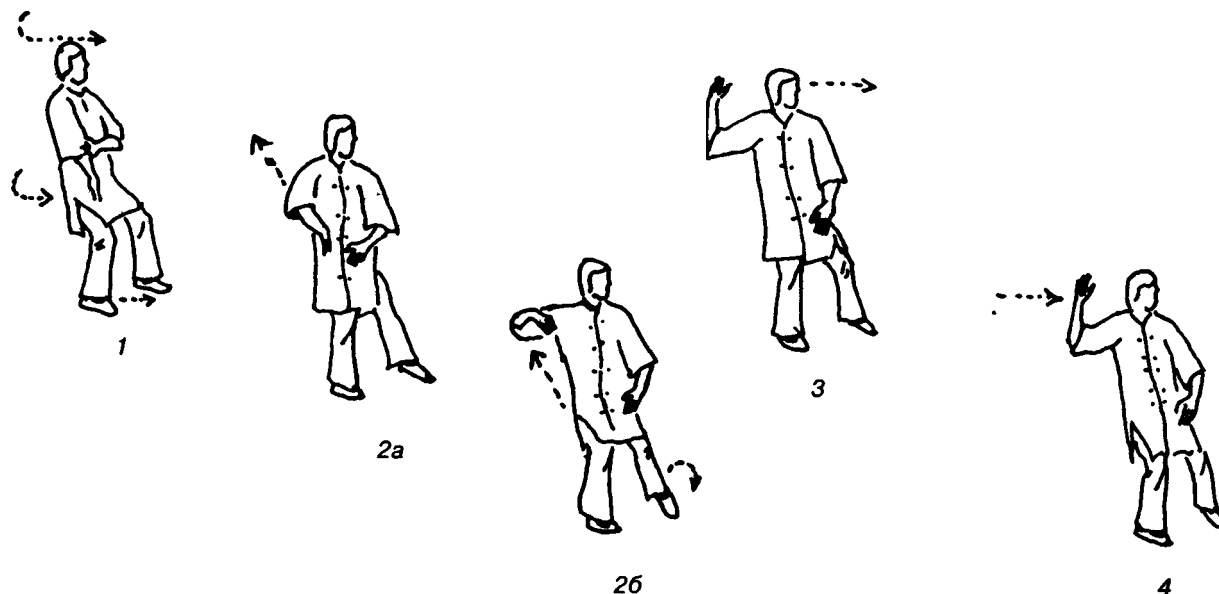
1. Согните колени и одновременно разверните левую ладонь вперед. Девяносто процентов веса тела остается на правой ноге. Правая ладонь с согнутыми пальцами остается «подвешенной» в воздухе.
2. На вдохе вновь сместите вес тела на правую ногу и развернитесь на левой пятке, так чтобы большой палец левой ноги, левая ладонь и корпус двигались одновременно и составили угол в сорок пять градусов.
3. На выдохе переместите центр тяжести на левую ногу. Правая ладонь остается в «подвешенном» состоянии.
4. Сделайте вдох и, двигаясь вперед, смотрите в этом же направлении.
5. Сделайте шаг вперед правой ногой; пятка слегка касается пола, а пальцы приподняты.

ФОРМА «НАКЛОНА ВПЕРЕД»



1. Руки принимают положение «стойки поднятых рук»
2. Правая ладонь опускается к колену, а правая нога принимает исходное положение; пальцы ноги касаются пола, а пятка оторвана от поверхности.
3. Поверните правую руку локтем вперед. Держите правую руку слегка согнутой. Левая ладонь лежит на правой руке.
4. Согнув левое колено, слегка присядьте. Сделайте шаг вперед правой ногой, так чтобы пальцы образовали угол в сорок пять градусов, а пятка касалась пола.
5. На выдохе переместите вес тела вперед, опускаясь на правую ногу, пока пальцы не коснутся пола.

ФОРМА «ЖУРАВЛЯ, РАСПРАВЛЯЮЩЕГО КРЫЛЬЯ»



1. Сделайте вдох, разворачивая корпус влево и подтягивая левую ногу вверх; пальцы ноги остаются прижатыми к земле, а пятка слегка приподнята.
2. Поднимите правую руку вверх, разворачиваясь (от пояса) назад на большом пальце левой ноги до тех пор, пока левая пятка не развернется наружу.
3. Тело расслаблено и «подвешено» в вертикальном положении.
4. Девяносто пять процентов веса тела приходится на правую ногу. Согнутая в локте правая рука вытянута в сторону, так что предплечье составляет прямой угол с поверхностью пола. Пальцы правой руки указывают вверх, ладонь смотрит вперед, пальцы разжаты. Взгляд направлен влево.

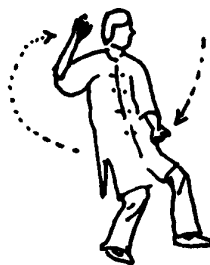
ФОРМА «ЧИСТКИ КОЛЕНА И ШАГА С РАЗВОРОТОМ»



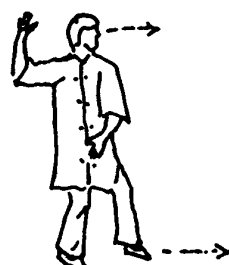
1



2



7



8



3



4



9



10



5



6



11



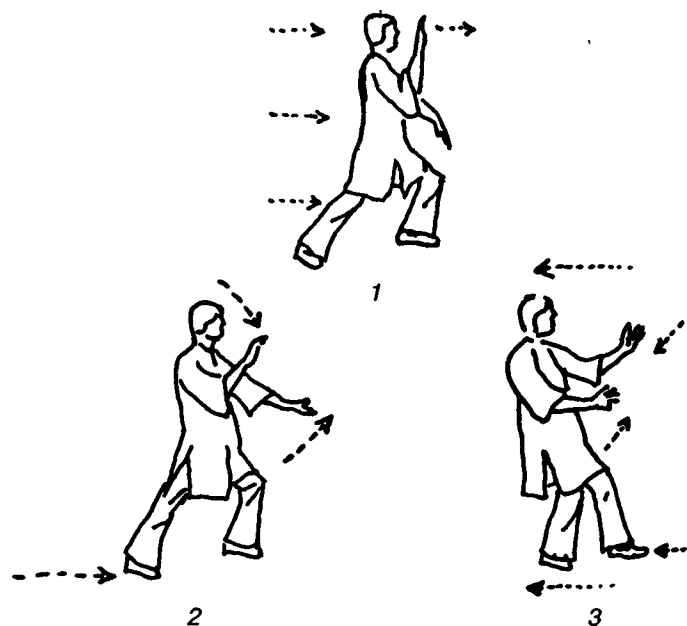
12



13

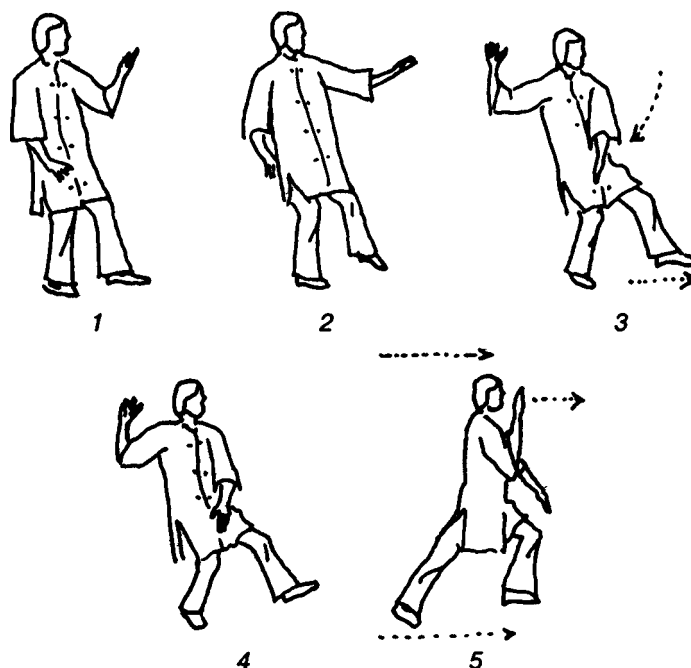
1. Выдохните и движением от пояса, разворачиваясь на пальцах левой ноги, разверните корпус влево. После разворота Правое колено сгибается и корпус «погружается». Положение рук остается неизменным.
2. Взгляд устремлен вперед. Внимание сосредоточено на правой ладони.
3. Корпус и руки разворачиваются вперед вокруг большого пальца левой ноги; левая пятка развернута внутрь.
4. На вдохе правая рука опускается, а левая поднимается ладонью вверх.
5. Левая ладонь продолжает движение вверх, а правая — вниз.
6. На уровне колена правая ладонь отводится назад и начинает движение вверх. Тем временем левая рука продолжает подниматься ладонью вверх, пока не достигнет уровня плеча.
7. Левая рука по дуге опускается вниз. В то же время правая рука поднимается ладонью вверх; пальцы расслаблены и разжаты.
8. Левая рука продолжает опускаться ладонью к животу.
9. Корпус опускается по мере сгибания коленей. Большая часть веса тела приходится на правую ногу.
10. Продолжая разворот, сделайте шаг вперед левой ногой.
11. Левая пятка касается пола; пальцы левой ноги направлены вверх.
12. На выдохе переместите вес тела вперед, так чтобы пальцы прижались к полу; руки следуют за движением корпуса.
13. Левая рука двигается от колена, а корпус продолжает разворачиваться влево.

ФОРМА «ИГРЫ БАГУА»



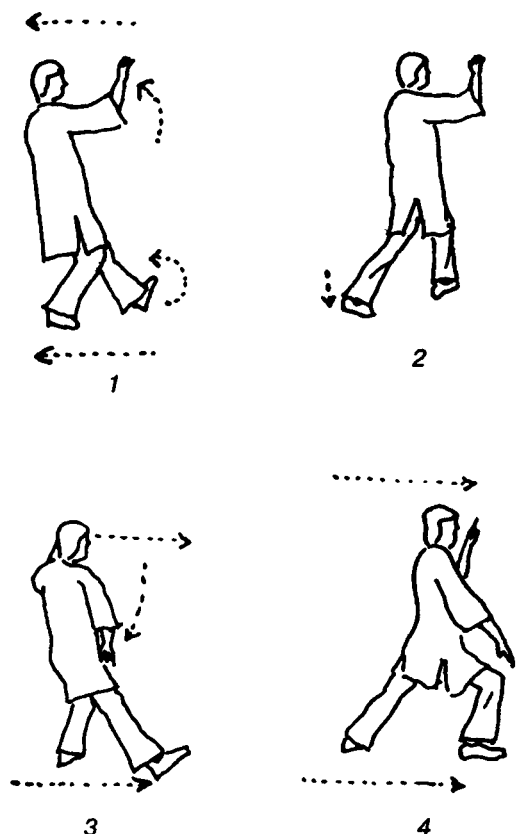
1. Когда корпус, который медленно поворачивается справа налево, находится в положении «лицом вперед», ладонь начинает двигаться в том же направлении, и вес тела также смещается вперед. Продолжайте смещать центр тяжести до тех пор, пока девяносто процентов веса тела не будет приходиться на переднюю ногу.
2. На вдохе поднимайте левую руку вверх, а правую опускайте вниз; подтяните ногу, стоящую сзади, приблизительно на полшага.
3. Поднимите левую руку ладонью наружу (вправо), а правую руку опустите на уровень пояса ладонью внутрь (влево). Сместите центр тяжести на ногу, стоящую сзади, и подтяните назад ногу, стоящую спереди, примерно на полшага.

ФОРМА «ЧИСТКИ КОЛЕНА И ШАГА С РАЗВОРОТОМ»



1. Продолжая вдох, отведите левую ладонь вправо и одновременно «давите» вниз правой ладонью.
2. Разверните левую ногу, стоящую спереди, пальцами внутрь, пяткой наружу; в то же время опустите и расслабьте правую руку.
3. Поднимите правую руку на уровень плеча; рука согнута в локтевом суставе ладонью вперед. Продвигая вперед левую ногу, опустите левую руку вниз и вправо.
4. Разверните левую ладонь к животу и коснитесь пола левой пяткой.
5. Сделайте выдох, разворачивая корпус влево и перемещая вес тела вперед, на левую ногу. Пальцы левой ноги касаются пола. Левая ладонь «причесывает» левое колено. Правая рука поднята к плечу ладонью вперед; пальцы разжаты и расслаблены.

ФОРМА «ЧИСТКИ КОЛЕНА И ШАГА С РАЗВОРОТОМ»



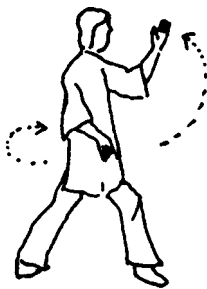
1. На вдохе переместите центр тяжести на правую ногу, стоящую сзади, возвращая правую руку назад. Расслабьте левую руку и поднимите левую ногу пальцами вверх. Развернитесь на левой пятке пальцами наружу. Взгляд устремлен вперед.
2. Сделайте выдох, разворачиваясь вперед, так чтобы весь вес тела пришелся на левую ногу, стоящую спереди.
3. На вдохе сделайте шаг правой ногой, так чтобы пятка касалась пола; с разворота поднимите левую руку, а правую опустите. Взгляд устремлен вперед.
4. На выдохе развернитесь вправо и переместите вес тела вперед. Правая рука «причесывает» правое колено; левая ладонь направлена вперед.

ФОРМА «ОТКЛОНЕНИЯ ВНИЗ»



1. На вдохе опустите левую руку и разверните корпус влево. Сместите вес тела назад. Пальцы правой ноги оторваны от поверхности пола.
2. Разворачиваясь слева направо, поднимайте правую руку. Повернитесь на правой пятке, так чтобы пальцы ноги были развернуты наружу под углом в сорок пять градусов. Взгляд устремлен вперед. Тело находится в вертикальном положении и расслабленном состоянии.

ФОРМА «ОТРАЖЕНИЯ»



1

1. На выдохе переместите вес тела на правую ногу, стоящую спереди. Левая рука отводится в сторону и вверх; движение корпуса слева направо приводит к перемещению центра тяжести, и левая рука разворачивается внутрь.

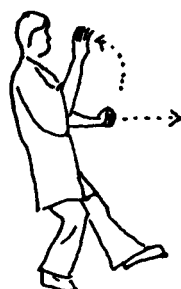
ФОРМА «УДАРА КУЛАКОМ»



1



2



3

1. На вдохе опустите и расслабьте правую руку. Лево́й ногой сделайте шаг вперед, так чтобы пятка упиралась в пол.

2. Поднимайте правую руку до тех пор, пока ее кисть не коснется левой руки под локтевым сгибом.

3. По завершении движения левой ноги вперед, поднимите правую руку на уровень лица расслабленной ладонью вперед. Опустите левую руку на уровень пояса и сожмите ладонь в кулак.

ФОРМА «МНИМОГО ПРИБЛИЖЕНИЯ»



1



2



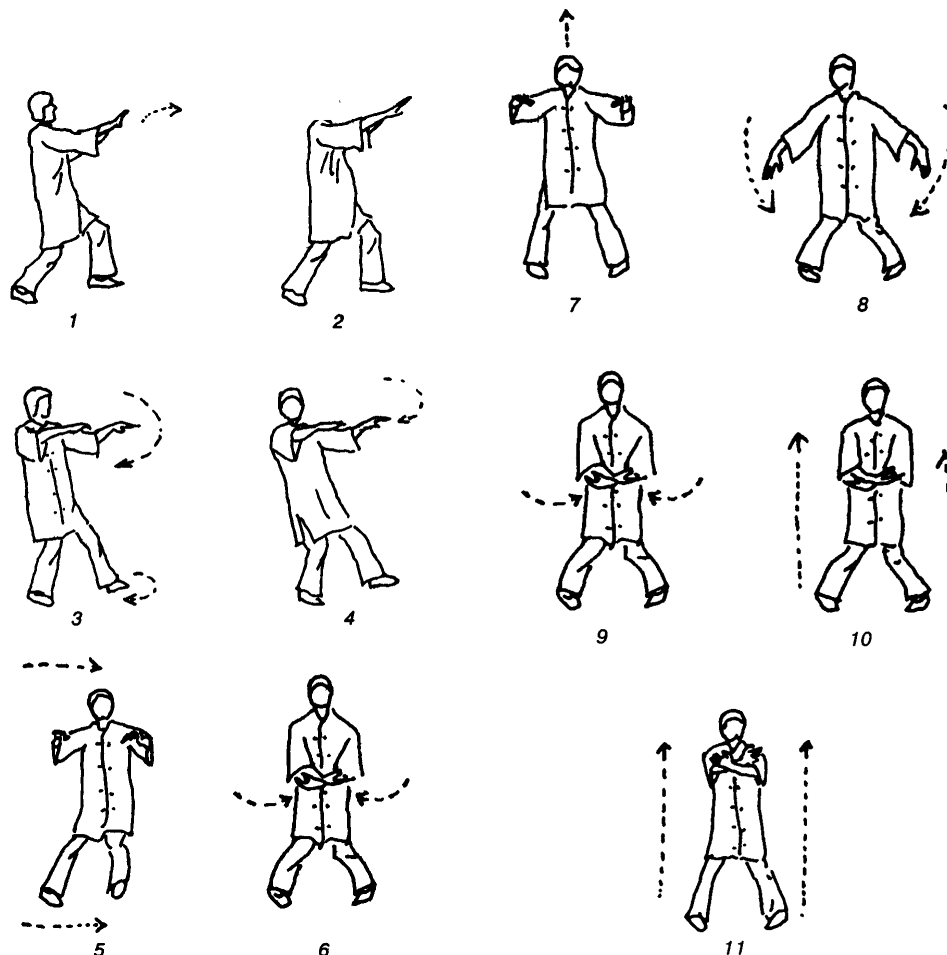
3

1. На выдохе переместите вес тела на левую ногу. Кулак левой руки выставляется вперед. Шестьдесят процентов веса тела приходится на ногу, стоящую сзади, и сорок процентов — на ногу, стоящую спереди.

2. На вдохе сместите вес тела назад, на правую ногу, стоящую сзади. Опустите правую руку под локоть левой ладонью вниз, и одновременно разворачивайте левый кулак вверх.

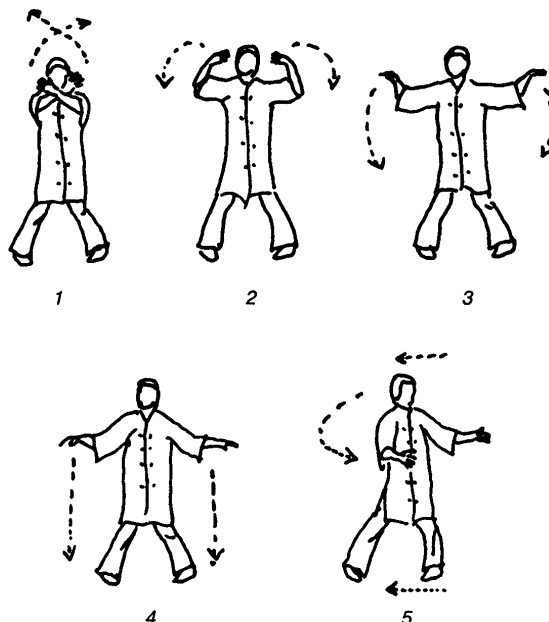
3. Разворотом корпуса подтяните руку к поясу, смещая вес тела на ногу, стоящую сзади. Расслабьте левый кулак и разожмите пальцы ладонью вверх.

ФОРМА «СКРЕЩЕННЫХ РУК»



1. Продолжайте смещать вес тела назад до тех пор, пока правая ладонь прикоснется к левому запястью; затем опустите обе ладони вниз.
2. Сделайте выдох и медленно опускайте ладони до уровня пояса; слегка согните колени. Распределите вес тела так, чтобы сорок процентов приходилось на ногу, стоящую спереди.
3. На вдохе расслабьте кисти рук. Развернитесь всем телом вправо на левой пятке, так чтобы пальцы ноги были развернуты внутрь.
4. Поверните голову вправо и разверните корпус. Корпус разворачивается вкручивающим движением левой ноги. Руки «подвешены» и расслаблены. Тело находится в вертикальном положении и расслабленном состоянии.
5. Когда носок левой ноги развернется под углом в сорок пять градусов, прижмите пальцы к поверхности пола; Переместите вес тела на левую ногу.
6. Разворачиваясь на левой пятке на себя, разверните пальцы ноги внутрь под углом в сорок пять градусов. Ступни обеих ног должны находиться на одной линии.
7. Распределите вес тела согласно центру тяжести. Вес распределен равномерно на обе ноги.
8. Теперь тело приняло правильную исходную стойку для исполнения этих форм. Взгляд устремлен в бесконечность. Руки расслаблены и подняты на уровень груди; пальцы разжаты, ладони направлены вниз. Дух расслаблен и «подвешен». На выдохе обе руки остаются в расслабленном состоянии; слегка согните колени.
9. Сделайте вдох и скрестите руки на области дань тянь ладонями вверх.
10. Продолжайте поднимать обе ладони и постепенно разгибайте колени.
11. Перед тем как колени выпрямятся полностью, скрестите руки на груди.

ПРАВОСТОРОННЯЯ ВНУТРЕННЯЯ ФОРМА «ВЕДЕНИЯ ТИГРА»



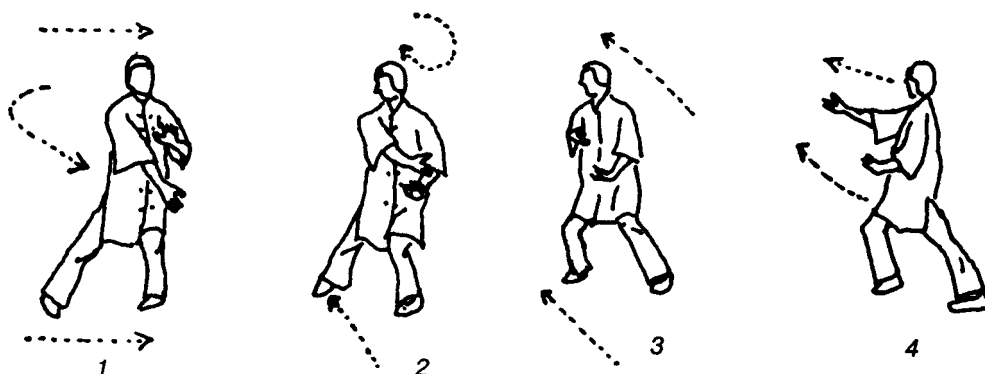
1. Слегка согните колени и опустите локти.
2. Слегка разогните колени и разведите руки локтями вниз.
3. Разводите руки в стороны ладонями вниз. Руки согнуты локтями вниз.
4. На выдохе опустите руки и согните колени.
5. На вдохе поверните корпус влево, разворачивая правую ладонь к себе.

ЛЕВОСТОРОННЯЯ ВНУТРЕННЯЯ ФОРМА «ВЕДЕНИЯ ТИГРА»



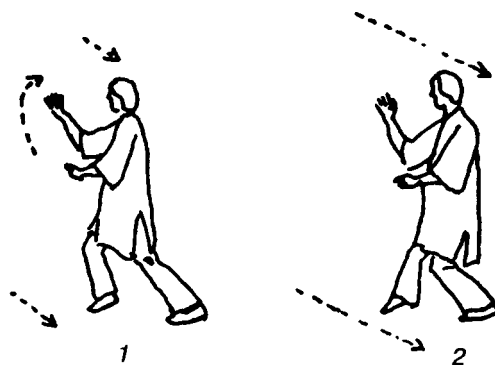
1. Полностью развернувшись вправо, начинайте движение влево с разворотом левой ладони на себя. Рука следует за движением корпуса, пересекая тело на уровне пояса.

ОТ ФОРМЫ «ВЕДЕНИЯ ТИГРА» К ФОРМЕ «ГОРЫ»



1. На вдохе заведите правую ладонь под левую за счет перемещения веса тела на левую ногу и плавного разворота корпуса влево.
2. Правой ногой сделайте шаг назад, поднимая вверх правую ладонь и опуская левую. Восемьдесят процентов веса тела приходится на ногу, стоящую спереди.
3. На выдохе сместите центр тяжести назад и разверните корпус вправо.
4. Глаза следят за движением рук.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ОТКАТА»



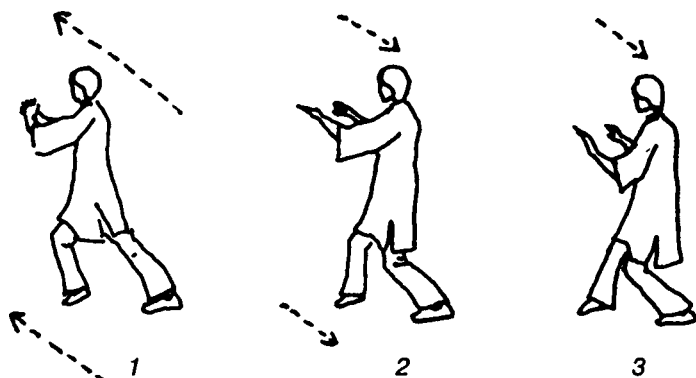
1. На вдохе верните правую руку в исходное положение. Ладонь развернута вверх.
2. Сместите вес тела на левую ногу, стоящую сзади.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ДАВЛЕНИЯ»



1. Сопровождайте взглядом левую руку, по мере того как она разворачивается вниз, затем назад и вверх; круговое движение руки начинается от спины. Корпус разворачивается влево.
2. На выдохе завершайте движение руки по дуге давящим усилием ладонью вперед. Корпус начинает медленно разворачиваться вправо.
3. Полностью разверните корпус вправо. Разверните правую ногу носком на себя под углом в сорок пять градусов. Давите левой ладонью на правую.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ТОЛКАНИЯ»



1. Правая нога развернута пальцами внутрь, под углом в сорок пять градусов. Основной вес тела приходится на правую ногу. Левая пятка плотно прижата к полу. Взгляд направлен на ход движения руки, но устремлен в бесконечность.
2. На вдохе разведите руки ладонями вниз.
3. Продолжая вдох, верните руки в исходное положение и переместите вес тела на ногу, стоящую сзади. Слегка согните колени.
4. На выдохе толкающим движением рук переместите вес тела вперед. Взгляд устремлен в бесконечность. Тело находится в вертикальном положении и расслаблено. Пятки плотно прижаты к поверхности пола. Левое колено слегка согнуто.

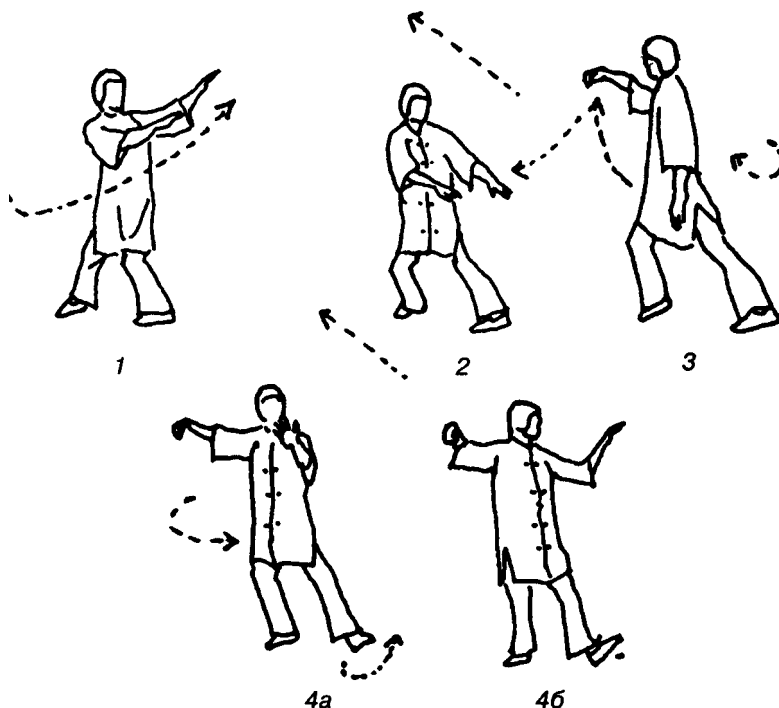


ДИАГОНАЛЬНЫЕ ФОРМЫ «ДЛИННОЙ РУКИ» И «КОРОТКОЙ РУКИ»



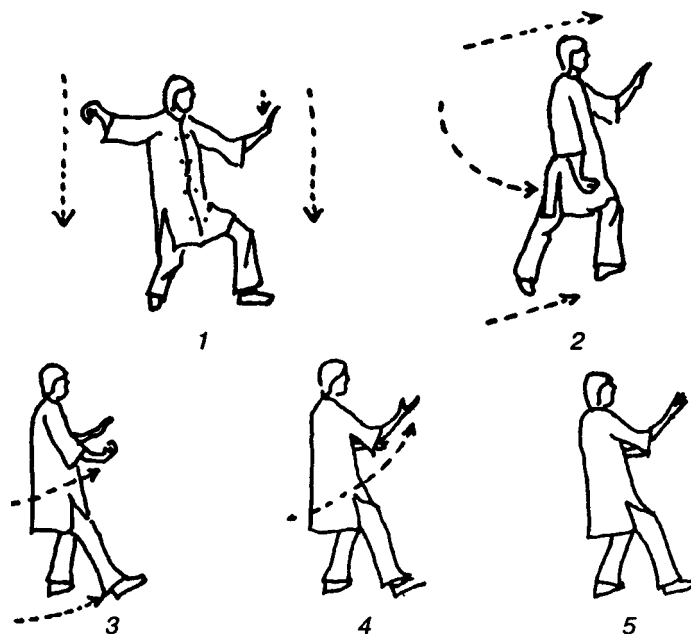
1. На вдохе опускайте руки вниз и назад, разворачивая корпус влево.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ОДИНОЧНОГО КНУТА»



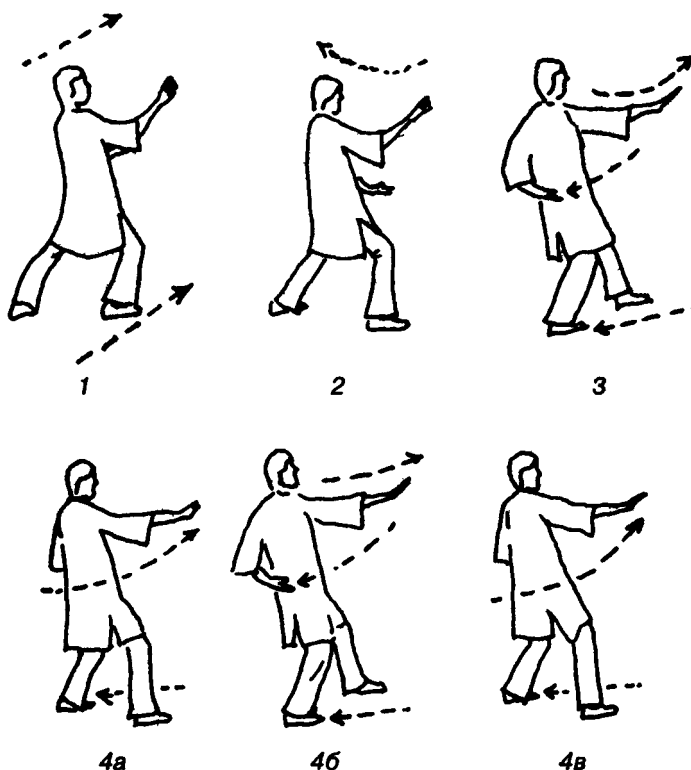
1. Продолжая двигаться в прежнем направлении, сделайте выдох и разверните обе руки влево под углом в сорок пять градусов. Взгляд направлен на кончики пальцев.
2. На вдохе опустите руки вниз и назад, поворачивая корпус и смещая вес тела вправо.
3. На выдохе продолжайте разворачивать корпус вперед и вправо; поднимите правую руку тыльной стороной ладони вверх. Взглядом следите за движением кисти.
4. На вдохе разверните корпус влево и одновременно поднимите левую руку ладонью к себе. Развернитесь на левой пятке носком наружу.

ФОРМА «КУЛАКА ПОД ЛОКТЕМ»



1. На выдохе согните колени и давящим движением опускайте левую руку вниз ладонью наружу. Пальцы обеих ног плотно прижаты к полу. Шестьдесят процентов веса тела приходится на заднюю ногу, а сорок — на переднюю.
2. На вдохе опускайте правую руку вниз и вперед. Одновременно выдвигайте вперед правую ногу.
3. Продолжайте подтягивать правую ногу до тех пор, пока пятка не коснется пола.
4. Как только правая ладонь достигнет уровня плеча, расслабьте и разожмите пальцы.
5. На выдохе разверните правую ладонь вперед, разведя большой и указательный пальцы. Переместите вес тела вперед.

ФОРМЫ «ШАГА НАЗАД» И «ОТРАЖАЮЩЕЙ ОБЕЗЬЯНЫ»

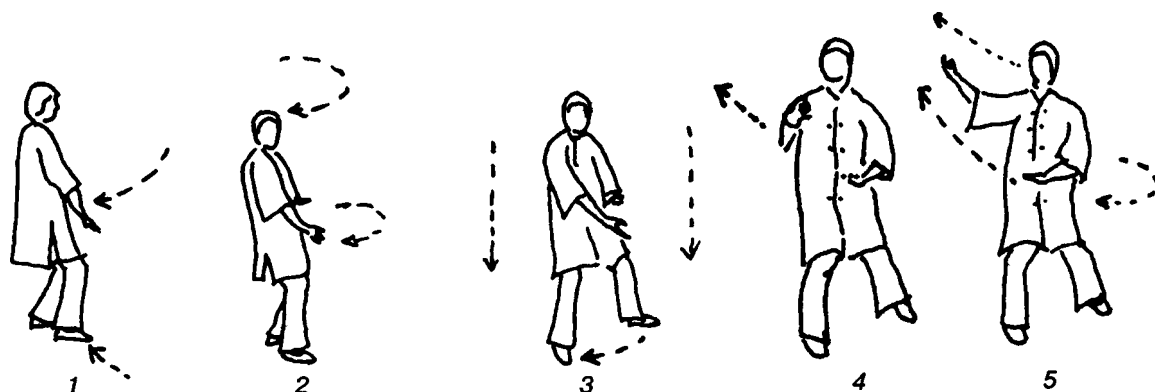


1. Левый кулак находится под правым локтем. Взгляд устремлен вперед в направлении движения правой руки, между большим и указательными пальцами.
2. На выдохе разверните левую пятку наружу под углом в сорок пять градусов. Опустите левую руку на уровень пояса, разожмите кулак, расслабьте пальцы и ладонь.
3. На вдохе опустите правую руку ладонью вверх на уровень пояса и отведите ее назад. Сделайте шаг правой ногой назад, слегка выставив пятку наружу. На выдохе левая рука толкающим движением выдвигается вперед, а правая нога отводится назад. На вдохе продолжаете дуговое движение правой руки. Когда правая рука отведена

назад на уровень плеча, ладонь разворачивается вниз и давящим движением посылается вперед. Одновременно опускайте левую руку ладонью вверх на уровень пояса. В это же время сделайте шаг назад левой ногой, продолжая удерживать пятку слегка развернутой наружу. На выдохе, смещая вес тела на ногу, расположенную сзади, «давите» правой ладонью вперед.

4. Опустите правую руку и повторите последовательность для левосторонней стойки («отражающей обезьяны»). Дважды повторите упражнение для левосторонней и правосторонней стоек.

ФОРМА «ПОЛЕТА ПОД УГЛОМ»



1. На вдохе отведите правую ногу назад, расслабляя и опуская правую руку на уровень колена. Ладонь развернута на себя.

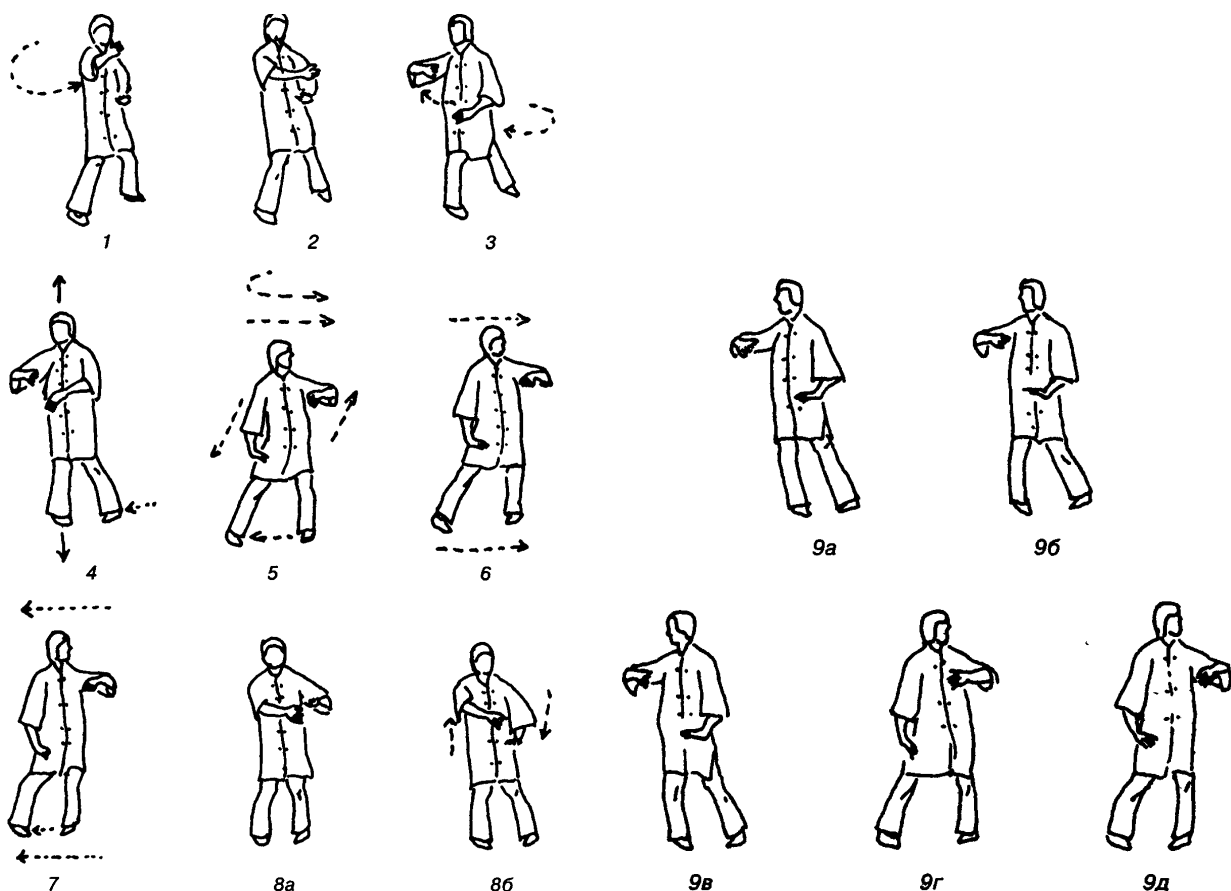
2. Поверните корпус вправо.

3. Сделайте шаг вперед и вправо под углом в сорок пять градусов и разверните левую ладонь вверх. Стопа левой ноги расположена под углом сорок пять градусов. Стопа правой ноги также направлена внутрь.

4. На выдохе продолжайте разворот корпуса, по диагонали поднимая правую руку ладонью вверх и наружу. Левая рука остается на уровне пояса; кисть слегка согнута, ладонь направлена вниз. Левая рука следует за движением корпуса.

5. Глаза следят за движением правой ладони.

ФОРМА «ОБЛАЧНЫХ РУК»



1. На вдохе движением правой руки влево разверните корпус в том же направлении.

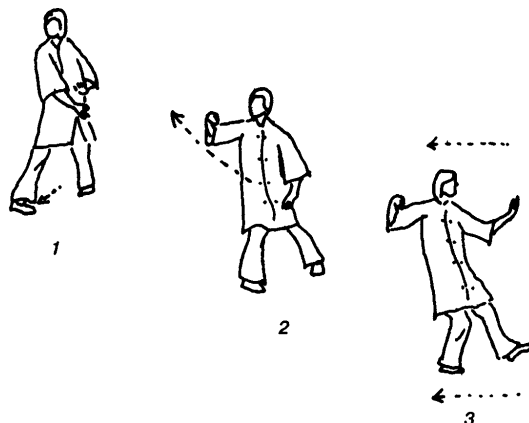
2. Опустите правую руку на уровень груди.

3. На выдохе разворачивайте корпус и правую руку влево. Левая рука остается на уровне пояса ладонью вниз.

4. На вдохе поднимайте левую руку и подтягивайте левую ногу к правой. Левая нога параллельна правой, а стопы развернуты под углом в сорок пять градусов. Слегка согните колени.

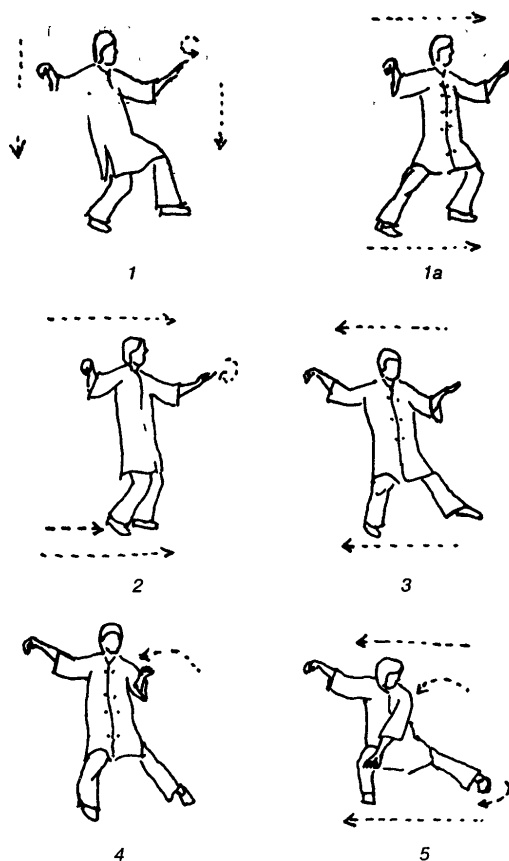
5. На выдохе сделайте шаг влево, разворачивая корпус вправо. Поднимите левую руку и «давите» правой ладонью вниз. Колени слегка согнуты.
6. Разворачивая левую ладонь вниз, продолжайте выдох.
7. На вдохе подтяните правую ногу йа уровень левой. Вес тела сосредоточен на левой ноге.
8. На выдохе «давите» левой ладонью вниз, поднимайте правую руку и разворачивайте корпус в сторону правой руки. Вес перемещается с левой ноги на правую
9. Повторите движение «облачных рук» четыре раза.

ФОРМА «ОДИНОЧНОГО КНУТА»



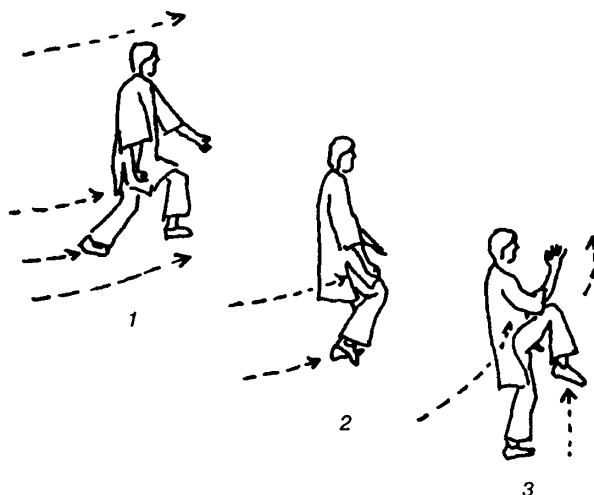
1. На вдохе сделайте шаг правой ногой вперед и в сторону, под углом сорок пять градусов.
2. На выдохе примите стойку «одиночного кнута».

ФОРМА «ЗМЕИ, ПОЛЗУЩЕЙ ВНИЗ»



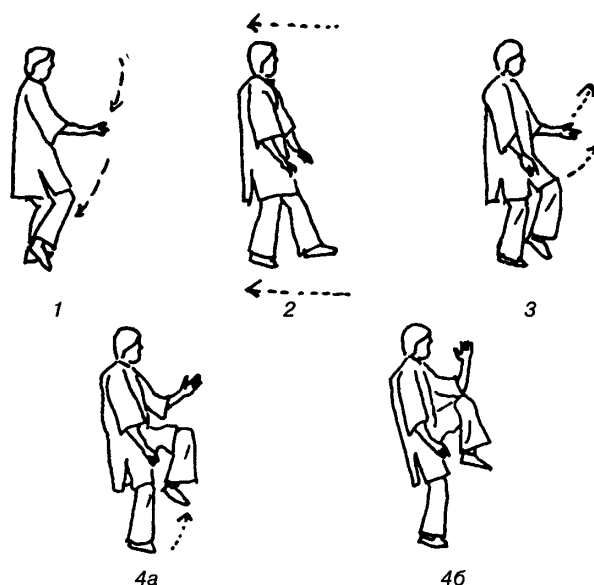
1. На выдохе завершите форму «одиночного кнута».
2. На вдохе подтяните правую ступню к пятке левой ноги. Вес тела приходится на левую ногу.
3. Продолжая вдыхать, сделайте шаг назад правой ногой и сместите вес тела на нее. Одновременно разверните корпус влево.
4. Продолжая вдох, проведите левой рукой вдоль груди ладонью вверх; взгляд следит за движением ладони. Разверните пятку левой ноги наружу.
5. Согните правое колено и продолжайте дуговое движение левой руки, опуская ее по мере приседания.

ПРАВОСТОРОННЯЯ ФОРМА «ЗОЛОТОГО ПЕТУШКА НА ОДНОЙ НОГЕ»



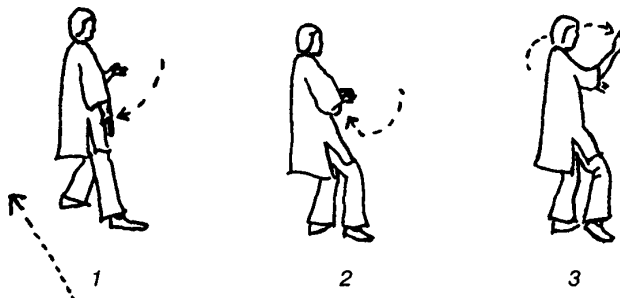
1. На выдохе постепенно смещайте вес тела на правую ногу. Полностью переместив вес тела вперед, скользящим движением правой ноги сделайте шаг вперед.
2. Выдвинув правую ногу на одну линию с левой, одновременно согните правое колено и опустите правую руку.
3. Поднимите расслабленную правую ногу. Правое колено поднято до уровня локтя. Разжатые пальцы правой руки направлены вверх и расслаблены.

ЛЕВОСТОРОННЯЯ ФОРМА «ЗОЛОТОГО ПЕТУШКА НА ОДНОЙ НОГЕ»



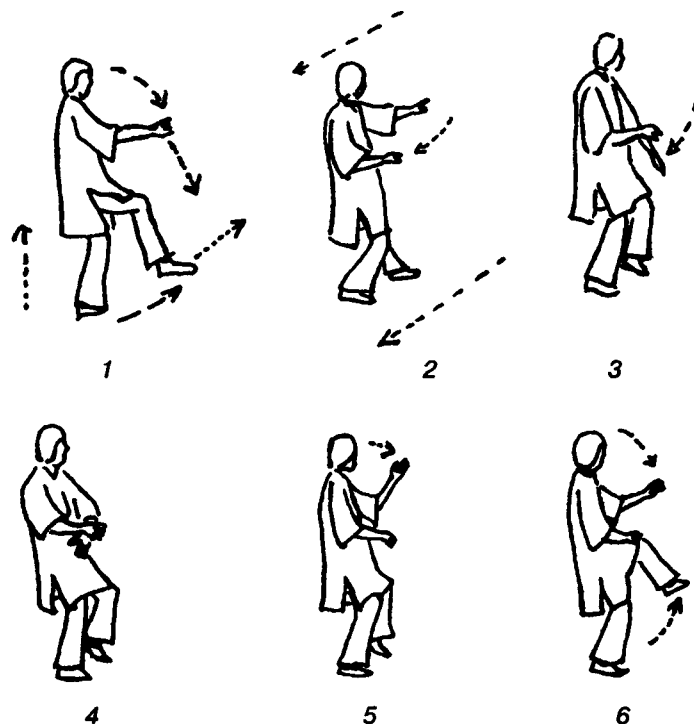
1. Вдохните, опуская правую руку на уровень пояса, а правую ногу на пол.
2. Сделайте шаг назад правой ногой и сместите на нее вес тела. Правая рука находится на уровне живота.
3. На выдохе поднимите левое колено и левую руку в соответствии с вышеописанной последовательностью.
4. Тело в расслабленном состоянии остается в вертикальном положении. Расслабленная правая рука находится на уровне правого колена.

Правосторонняя форма «независимой ноги»



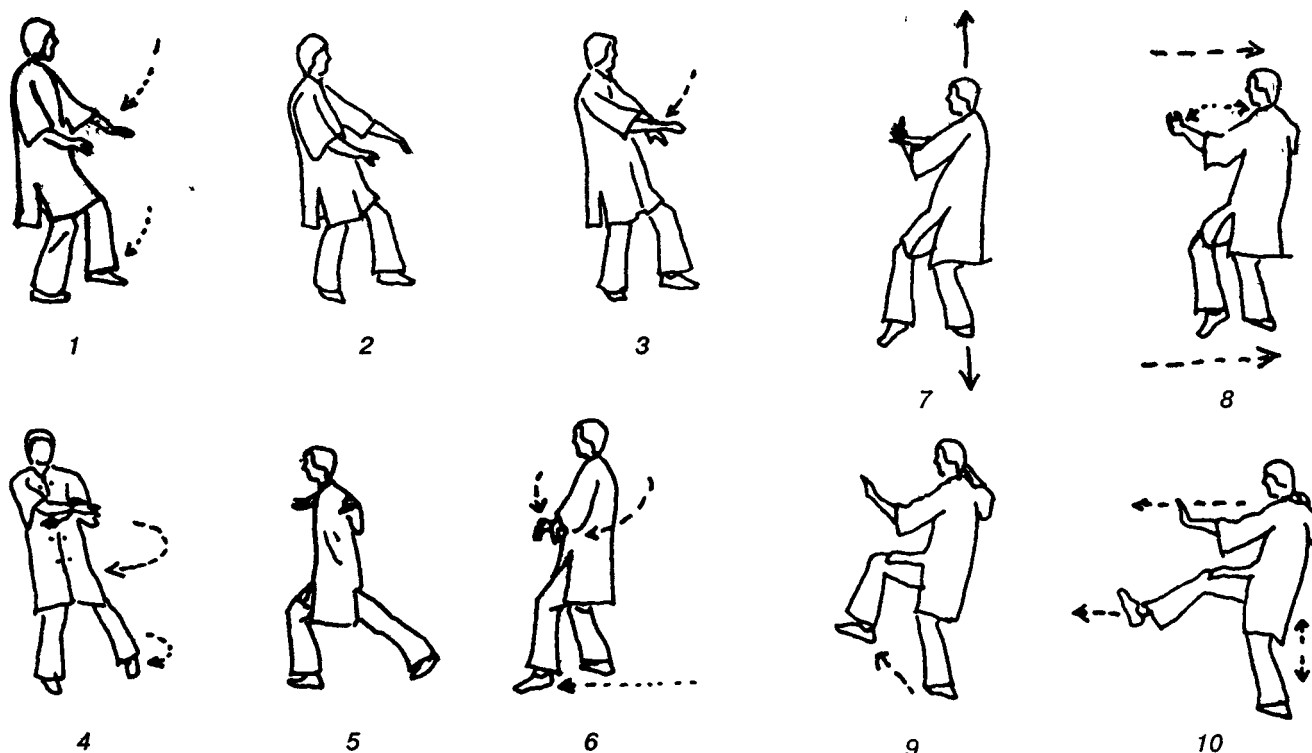
1. На вдохе сделайте шаг назад левой ногой под углом в сорок пять градусов. Левая рука остается на уровне груди, а правая — на уровне живота. Взгляд устремлен вправо.
2. Продолжайте вдох, подтягивая правую ногу к левой, пока пальцы не коснутся пола; начинайте разворот вправо правой рукой, назад и вверх, между грудной клеткой и левой рукой. Взгляд устремлен вправо.
3. На выдохе продолжайте разворот тела вправо и дуговое движение правой руки до тех пор, пока тыльная сторона расслабленной ладони не приблизится к плечу.

ЛЕВОСТОРОННЯЯ ФОРМА «НЕЗАВИСИМОЙ НОГИ»



1. Опуская правую руку, поднимайте правую ногу. Носок правой ноги направлен вперед.
2. На вдохе опустите правую ногу на пол, за спиной, и опустите вниз и назад правую руку ладонью вниз. Вес тела смещается на правую ногу.
3. Круговым движением левой руки исполните предыдущую форму за счет поворота корпуса слева направо. Подтягивайте левую ногу на себя, касаясь пальцами пола.
4. Продолжая вдох, подведите левую руку между грудью и правой рукой. Взгляд устремлен влево.
5. За счет разворота корпуса влево поднимайте левую руку вверх и вперед.
6. На выдохе продолжайте дуговое движение левой руки вниз, поднимая левую ногу, в соответствии с вышеописанной последовательностью.

ФОРМА «РАЗВОРОТА И УДАРА ПЯТКОЙ»



1. Сделайте вдох и, касаясь пальцами пола, подтяните левую ногу. Одновременно опускайте левую руку.
2. Переместите вес тела на правую ногу
3. Левая рука заводится под правую ладонь. Обе ладони развернуты вниз.
4. Разворачиваясь на левом носке и правой пятке, поверните корпус вправо.
5. Продолжайте поворот вправо, пока не развернетесь на 180 градусов. Одновременно разведите руки в стороны.

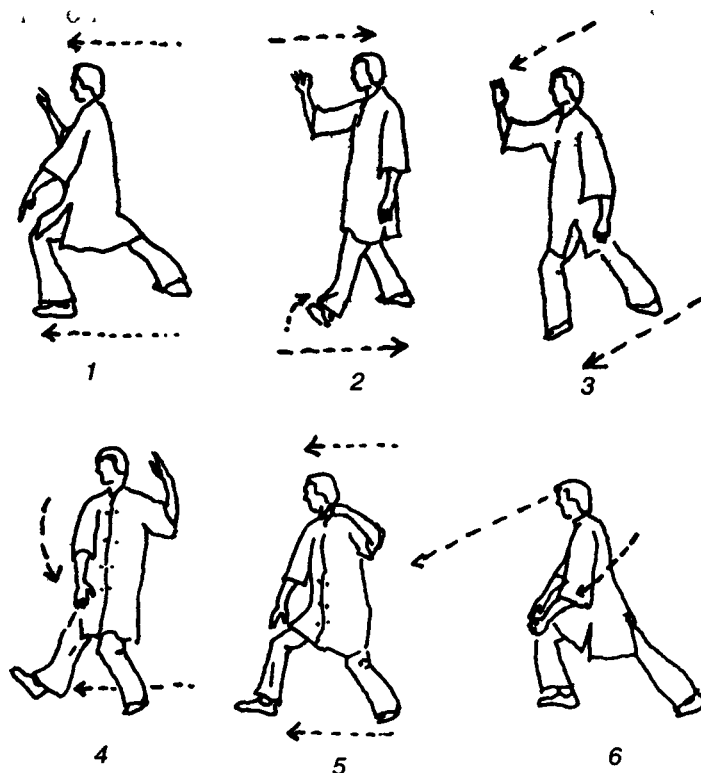
6. Скрестите обе руки на уровне живота. Касаясь носком земли, подтяните левую ногу.
7. Полностью переместите вес тела на правую ногу и поднимите вверх ладони скрещенных рук.
8. Обе руки подняты на уровне плеч и развернуты ладонями вперед.
9. Левая нога поднята, правое колено выпрямляется, а правая рука отводится назад.
10. Выдыхая, проведите удар левой пяткой вперед с одновременным толкающим движением левой ладони. Носок правой ноги находится на одной вертикальной оси с затылочной точкой.

ФОРМА «ЧИСТКИ КОЛЕНА И ШАГА С РАЗВОРОТОМ»



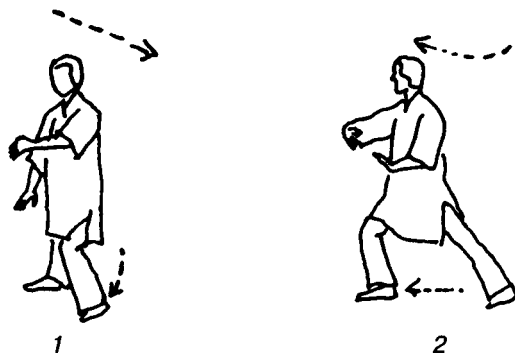
1. На вдохе, слегка касаясь носком пола, оттяните левую ногу назад. Левая рука отводится назад.
2. Левая ладонь опускается на уровень колена, а правая поднимается на уровень плеча ладонью вперед. Левая нога касается пола, но вес тела полностью сосредоточен на правой.

ФОРМА «УДАРА КУЛАКАМ ВНИЗ» С ПОДХОДОМ



1. На выдохе сместите вес тела на переднюю ногу и разверните корпус вперед. Левая рука остается на уровне колена; правая рука следует движению корпуса вперед.
2. На вдохе сместите вес тела назад (на ногу, стоящую сзади), отведите правую руку назад и одновременно развернитесь на левой пятке, так чтобы стопа была направлена под углом в сорок пять градусов. Расслабьте левую руку.
3. На выдохе полностью переместите вес тела на левую ногу. Правая пятка плотно прижата к полу.
4. На вдохе сделайте шаг вперед правой ногой, так чтобы пятка касалась пола; опустите правую руку. Одновременно поднимайте левую руку до уровня плеча.
5. На выдохе разворачивайте корпус слева вперед и смещайте вес тела на правую ногу. Тем временем правая рука, следуя движению корпуса, «причесывает» правое колено, а левая рука сжимается в кулак.
6. Продолжая выдыхать и смещать вес тела вперед, резко опустите левый кулак вниз. Левая пятка все еще плотно прижата к полу. Левое колено слегка согнуто. Взгляд направлен под углом в сорок пять градусов.

ФОРМА «ОТРАЖЕНИЯ» С ПОДХОДОМ



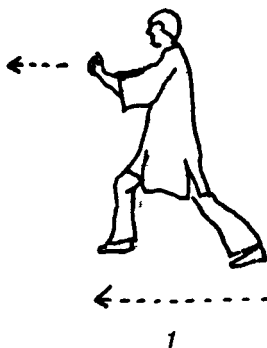
1. На вдохе, двигаясь вверх и влево, исполните форму «отражения».
2. Продолжая вдох, сделайте шаг вправо. На выдохе сместите вес тела на правую ногу и примите правостороннюю стойку «отражения».

ФОРМА «ОТКАТА» С ОТХОДОМ НАЗАД



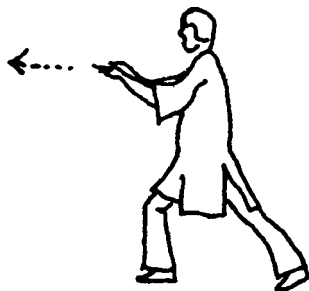
1. На вдохе скользящим движением назад примите стойку «отката».

СТОЙКА «ДАВЛЕНИЯ» С ПОДХОДОМ



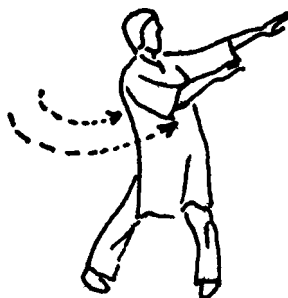
1. На выдохе скользящим движением вперед примите стойку «давления».

ФОРМА «ТОЛКАНИЯ» С ПОДХОДОМ



1. На вдохе сместите вес тела назад и разожмите кулаки. Сделайте выдох и примите стойку «толкания».

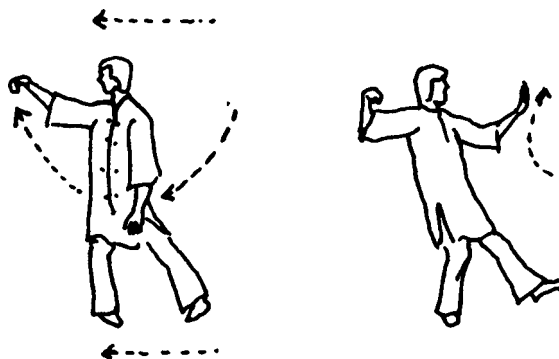
ФОРМА «ДЛИННОЙ И КОРОТКОЙ РУКИ»



1

1. На вдохе опустите руки. Выдохните и примите стойку «длинной и короткой руки».

ФОРМА «ОДИНОЧНОГО КНУТА»



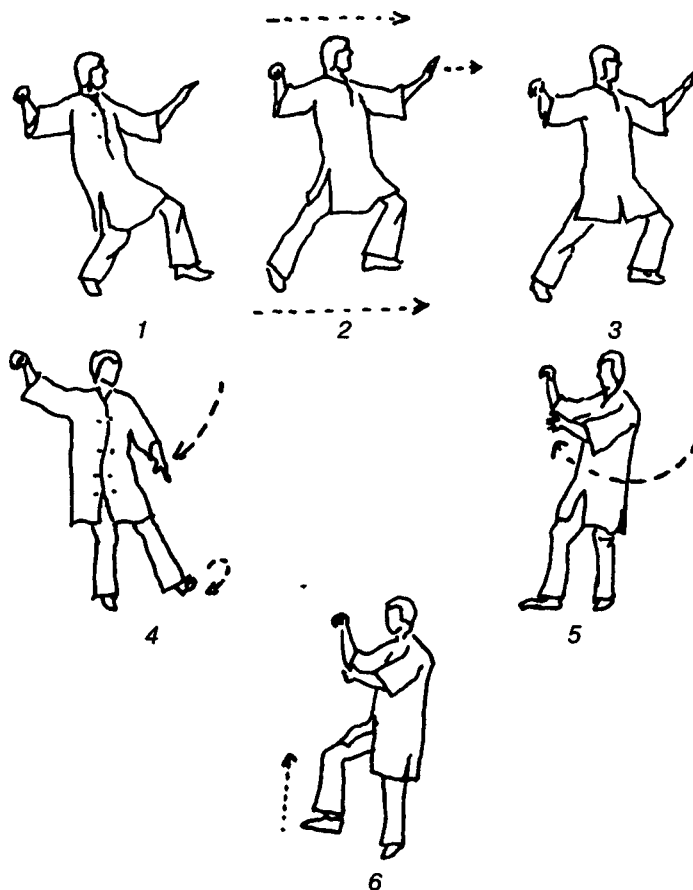
1

2

1. На вдохе переместите вес тела назад и, по диагонали, поднимите вверх правую ладонь с сомкнутыми пальцами.

2. Продолжая вдох, поднимите левую руку на уровень плеча ладонью к себе.

ФОРМА «БЛАГОРОДНОЙ ДАМЫ, РАБОТАЮЩЕЙ С ЧЕЛНОКОМ» (НАЧАЛО)



1. На выдохе сместите вес тела вперед, направив кончики пальцев левой руки вперед.

2. Продолжайте выдох до тех пор, пока семьдесят процентов тела не переместится на переднюю (левую) ногу. Правая пятка плотно прижата к полу.

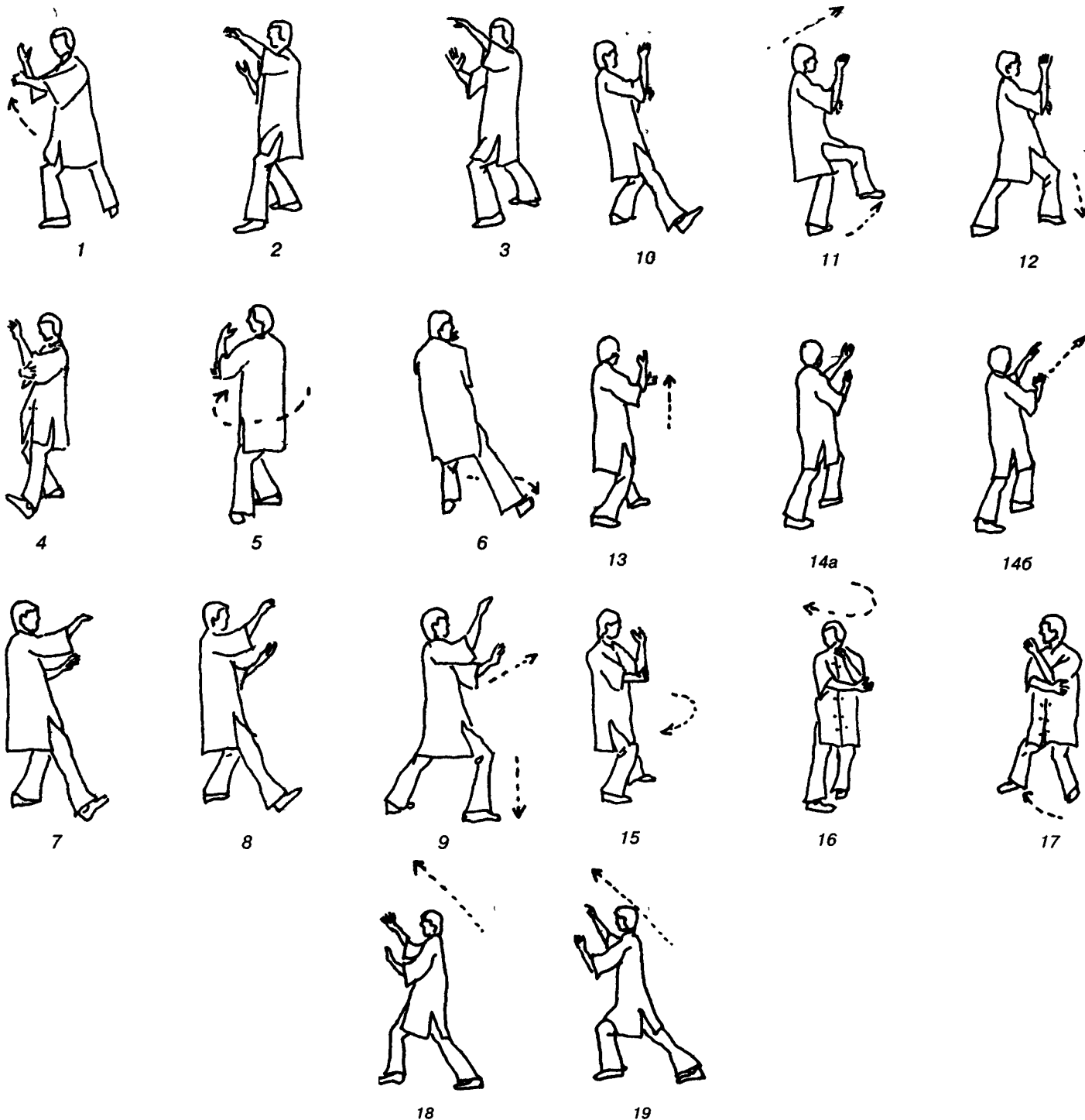
3. Завершайте форму «одиначного кнута».

4. На выдохе сместите вес тела на правую ногу, стоящую сзади, опустите левую руку и разверните корпус вправо. Поворачивайтесь на левой пятке, так чтобы носок был слегка развернут внутрь. Правая рука остается в том же положении.

5. Продолжая вдох, переместите вес тела на левую ногу. Левая рука поднимается к правой, пока не коснется правого локтя. Пальцы правой ноги касаются пола.

6. Продолжайте вдох, поднимая правую ногу вверх. Пальцы ноги направлены наружу, образуя угол в сорок пять градусов.

ФОРМА «БЛАГОРОДНОЙ ДАМЫ, РАБОТАЮЩЕЙ С ЧЕЛНОКОМ» (ЗАВЕРШЕНИЕ)



1. На выдохе сделайте шаг вперед; опустите правую ногу на пол (пальцы все еще оттопырены) и «причешите» кисть правой руки с тыльной стороны предплечья. Левая пятка плотно прижата к полу.

2. Сделайте вдох и шагните левой ногой вперед под углом в сорок пять градусов. Левая рука продолжает подниматься, а правая — опускаться.

3. На выдохе «толкайте» правую ладонь вперед и вверх и перемещайте вес тела на левую ногу.

4. На вдохе, разворачиваясь на пятке левой ноги, подтяните ногу под прямым углом. Правая ладонь «причесывается» левый локоть.

5. Продолжая вдох, разворачивайте корпус вправо. Руки остаются в том же положении. Тело в

расслабленном состоянии остается в вертикальном положении. Дышите глубоко, медленно, ровно и продолжительно.

6. Переместите вес тела на левую ногу, перемещая правую вперед под углом в сорок пять градусов.

7. На выдохе разворачивайтесь вправо, поднимая правую руку; в то же время опускайте левую ладонь. Левая стопа приподнята.

8. Продолжая выдох, разверните левую ладонь вверх.

9. Продолжая "выдох, смещайте вес тела вперед (на правую ногу) и «толкайте» левую ладонь вперед и вверх.

10. На вдохе совместите левую ладонь с правым локтем и переместите вес тела на левую ногу.

11. Продолжая вдох, приподнимите правую ногу стопой наружу, под углом в сорок пять градусов. Корпус развернут в сторону левой ноги, стоящей сзади.

12. Опустите правую ногу на пол и переместите на нее вес тела. Продолжайте вдох.

13. Сделайте шаг вперед левой ногой, «причесывая» левой ладонью правое предплечье.

14. На выдохе повторите процедуру толкания ладонью вперед и разворота тела в соответствии с вышеописанной последовательностью.

15. На вдохе переместите вес тела на правую ногу и поднимите левую руку. Правая рука «чистит» левый локоть.

16. Все еще продолжая вдох, разверните корпус на левой пятке на девяносто градусов.

17. Переместите вес тела на левую ногу и правой ладонью «причешите» левое запястье.

18. Продолжайте вдох. Сделайте шаг вперед правой ногой, продолжая поднимать правую руку и опускать левую.

19. На выдохе переместите вес тела на правую ногу, «толкая» левую ладонь вверх и вперед.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ФОРМА «ОТРАЖЕНИЯ»



1



2

1. Сделайте вдох и шаг влево для выполнения стойки «диагонального отражения».

2. Далее приводится последовательность движений.

1. Форма «отражения» с подходом

2. Форма «отката» с отходом

3. Форма «давления» с подходом

4. Форма «толкания» с подходом

5. Форма «длинной и короткой руки»

6. Форма «одиноким кнута»



1



2



3



Форма «змеи, ползущей вниз»



1. Завершите комплекс формой «змеи, ползущей вниз».



1. На выдохе подайте корпус вверх и вперед, сжимая правую руку в кулак. Позвольте правой руке следовать движению всего тела. Продолжайте выдох. Сожмите левую руку в кулак.

ФОРМА «ОТСТУПЛЕНИЯ ВЕРХОМ НА ТИГРЕ»



1. Скрестите руки спереди, продолжая перемещать вес тела вперед. Сделайте вдох и переместите вес тела на левую ногу.

2. продолжайте вдох. Правой ногой сделайте шаг назад и круговым движением опустите правую руку вниз и назад. Слегка разверните корпус вправо, завершая круговое движение руки вверх и вперед. Сделайте выдох и разверните корпус влево

ФОРТА «КРУГОВОГО Р ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УДАРА НОГОЙ» (ФОРМА «ЛОТОСА НОГИ»)



1а



1б



1в



1е



1ж



1г



1д



2а



2б



2в

1. Круговым движением поднимайте левую руку вверх, а правую подтяните к телу.

2. На вдохе поверните корпус прямо, разворачиваясь на носке левой ноги и пятке правой ног. Сделайте шаг левой ногой. Руки следуют движению корпуса. Развернувшись на 360 градусов, переместите вес тела на левую ногу. На выдохе поднимите правую ногу круговым движением. Одновременно перемещайте руки в противоположном направлении, «причесывая» ими правую ногу.

ФОРМА «ВЫСТРЕЛА В ТИГРА ИЗ ЛУКА»



1

1. На вдохе опустите ногу и руки. Сделайте выдох. Переместите вес тела вперед. Осуществляя удар кулаком левой руки вниз, поднимите правую руку. На вдохе направьте правую руку вниз и наружу, затем вверх и на себя.

ФОРМА «РАЗВОРОТА И УДАРА ПРОТИВНИКА КУЛАКОМ»



1а



1б



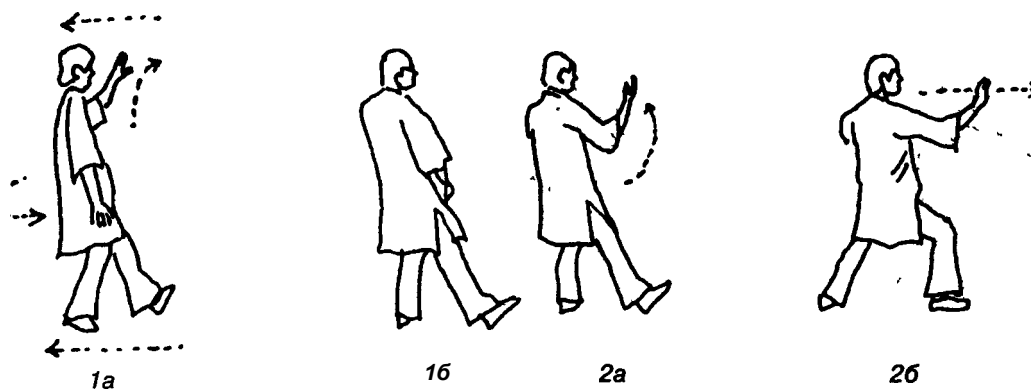
1в



1г

В то же время сместите вес тела на левую ногу, затем поверните корпус вправо, разворачивая правую ступню под углом в сорок пять градусов.

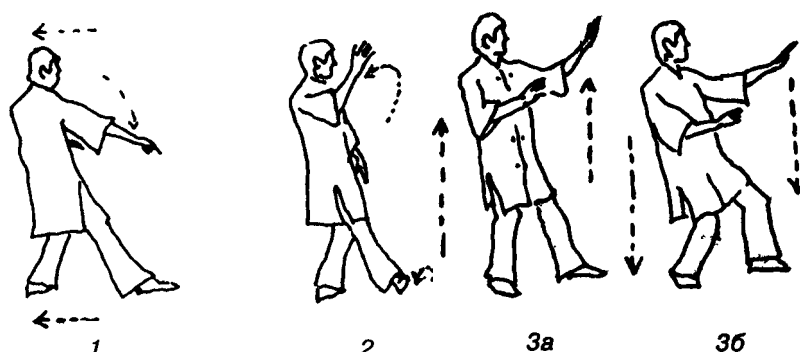
ФОРМА «ВЕЕРА, ПОЯВЛЯЮЩЕГОСЯ ИЗ-ЗА СПИНЫ»



1. Продолжая движение правой руки, разверните правую ладонь вверх и наружу. Переместите вес тела на правую ногу. Сделайте шаг вперед и сожмите кулак левой руки, перемещая ее слева направо.

2. Сделайте выдох и переместите вес тела вперед. Левая рука следует движению корпуса. Правая рука остается в исходном положении.

ФОРМА «ИСКУСНОГО ВОЗНИЦЫ»

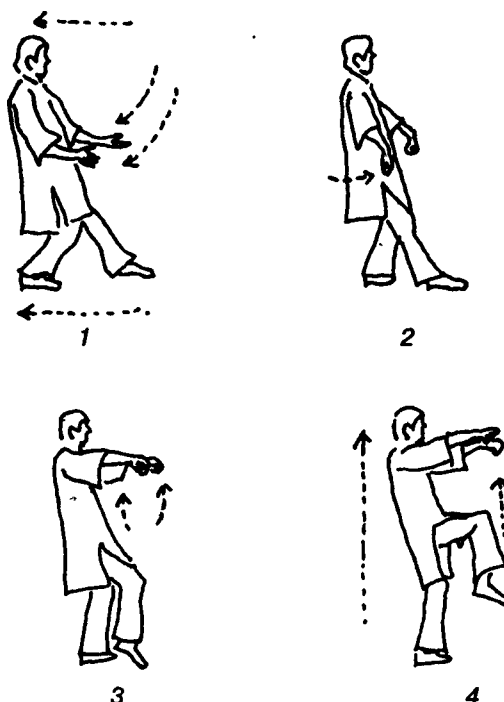


1. Сделайте вдох и сместите вес тела на правую ногу. Разверните левую ногу под углом в сорок пять градусов. Круговым движением разверните левую руку вниз и наружу; правая рука опускается и начинает круговое движение на себя.

2. Сместите вес тела на левую ногу и сделайте шаг вперед правой ногой. Проведите правой рукой перед корпусом, затем поднимите ее вверх, ладонью к себе.

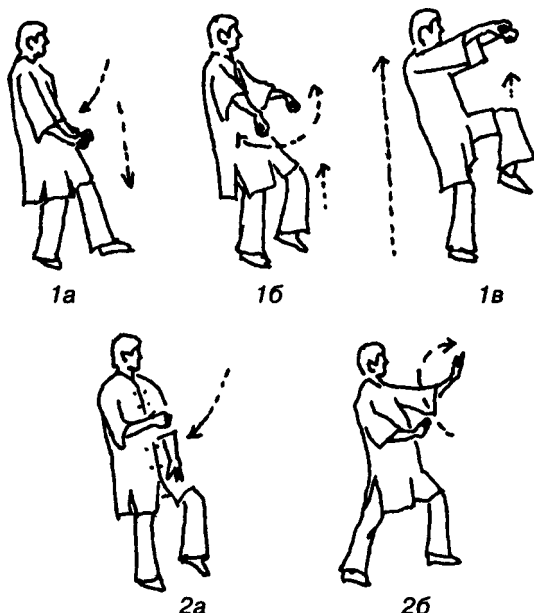
3. Сделайте выдох и сместите вес тела на правую ногу. Разверните правую ладонь вперед. Левая рука остается в исходном положении. Правая рука начинает следовать движению корпуса.

ФОРМА «УДАРА ОППОНЕНТА КУЛАКАМИ» (ПРАВОСТОРОННЯЯ И ЛЕВОСТОРОННЯЯ СТОЙКИ)



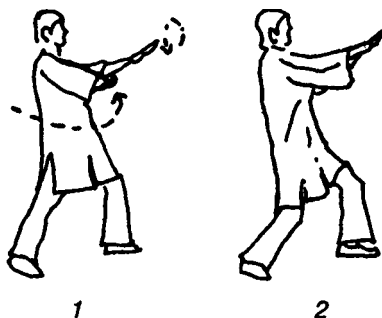
1. Сделайте вдох и переместите вес тела на левую ногу. Круговым движением проведите левой рукой перед собой. Правая нога развернута на сорок пять градусов. Сместите вес тела на правую ногу. Делая шаг вперед левой ногой, поднимите левую руку примерно на уровень плеча ладонью вверх.
2. На выдохе разверните левую ладонь вниз и присядьте. Руки и ноги следуют движению корпуса. Семьдесят процентов веса приходится на правую ногу, тридцать — на левую. Сделайте вдох и сместите вес тела на правую ногу, опустив руки ладонями наружу. Сделайте шаг назад левой ногой.
3. Сожмите руки в кулаки и вращайте ими от себя и на себя. Сместите вес тела на левую ногу.
4. Сделайте выдох и продолжайте круговые движения, держа кулаки перед собой. Одновременно выпрямите правое колено и привстаньте. На вдохе сделайте шаг назад правой ногой и повторите последовательность движений для левосторонней стойки.

ФОРМА «ПРИЛИПАЮЩИХ РУК»



1. На вдохе опустите левую ногу и круговым движением опустите левую руку.
2. На выдохе сделайте шаг вперед левой ногой и поднимите левую руку ладонью к себе.

ФОРМА «ВИДИМОГО ПРИБЛИЖЕНИЯ»



1. Предплечье составляет угол в сорок пять градусов по отношению к корпусу. Правая рука находится в исходном положении.
2. На вдохе проведите правую ладонь под левым локтем и разверните левую ладонь вниз. Выполните «форму видимого приближения».

ФОРМА «ВРАЩЕНИЯ ВЕСЛОМ» (ПРАВСТОРОННЯЯ И ЛЕВОСТОРОННЯЯ)





2b



2r



3a



3б



3в

1. Повернитесь вперед (см. с. 187—188).

2. На вдохе сместите вес тела на левую ногу и выполните правостороннюю внутреннюю форму «ведения тигра». Сместите вес тела на правую ногу, опустите правую руку, перемещая левую перед собой. Слегка коснитесь левой ладонью правого предплечья. Правая рука слегка согнута, а ее пальцы нежно касаются тела.

3. На выдохе поверните корпус влево, перемещая вес тела назад, на левую ногу. Руки приподнимаете перед собой, следуя движению корпуса.

ФОРМА «СКРЕЩЕННЫХ РУК»



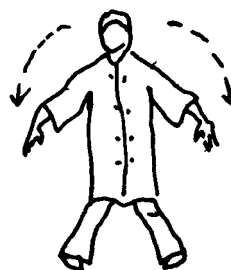
1a



1б



2a

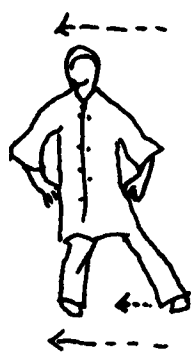


2б

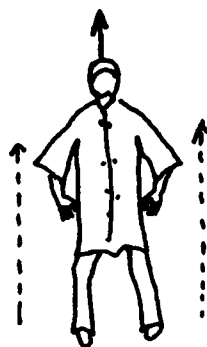
1. Сделайте вдох и повторите предыдущие движений в левосторонней стойке.

2. Сделайте вдох и выполните форму «скрещенных рук».

ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФОРМА КОМПЛЕКСА ТАЙ-ЦЗИ



1a



1б



2a



2б

1. Перед завершением этой формы сделайте вдох и начинайте подтягивать левую ногу к правой, до тех пор, пока обе ноги не встанут на ширину плеч.
2. Сделайте выдох и согните колени, завершая выполнение медитативного движения тай-цзи.